



日高デイトレ 秋谷健康運動指導士の「ゆかいな健康運動タイム」

しきしま	5/10 (水) 11:00~12:00	どなたでも	申込: 不要
おおとも	5/16 (火) 13:00~14:00	先着 22名	申込: 5/9(火)9:30~
ひろせ	5/22 (月) 10:30~11:30	先着 25名	申込: 5/8(月)9:30~

健康づくり事業等のご案内 申込み・お問い合わせは各所へ

○5月の健康教室「健康診断について」

しきしま	9日(火)	11:00~、14:00~
ひろせ	24日(水)	10:40~11:00
おおとも	26日(金)	13:00~13:20
かすかわ	19日(金)	11:00~11:20
ふじみ	11日(木)	9:40~10:00
ふれあいの郷	23日(火)	11:00~11:20

○5月の体組成測定

しきしま	18日(木)	10:30~14:00
ひろせ	24日(水)	9:30~12:00
おおとも	26日(金)	9:30~11:30



○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	17日(水)	11:00~12:00
ひろせ	29日(月)	10:30~11:30
おおとも	22日(月)	13:00~14:00

○5月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	19日(金)	11:20~12:00
ふじみ	11日(木)	10:10~11:00
ふれあいの郷	23日(火)	11:20~12:00

○5月の生きがい教室 (老セン)、金曜ふれあい教室 (ふれあいの郷)

みんなであつまって、楽しむ、憩いの時間です。予約制。申込みは、各所にて。

しきしま	26日(金)	11:00~12:00 13:30~14:30	色画用紙で作る花の壁飾り 申込: 5/11(木) 9:30~	各回 20名
ひろせ	10日(水)	10:00~12:00	春の運動会 申込: 5/1(月) 9:30~	20名
おおとも	25日(木)	13:00~14:00	楽しくサーキットトレーニング 申込: 5/18(木) 9:30~	24名
かすかわ	12日(金)	13:30~14:30	お花紙で作るカーネーション 申込: 5/1(月) 9:30~	14名
ふじみ	2日(火)	10:00~11:00	脳トレクイズ 申込: 4/12(水) 9:30~	18名
ふれあいの郷	19日(金)	10:30~11:30	ブックカバー作り 申込: 5/6(土) 10:00~	15名

○5月の前橋市ふるさと納税プレゼント健康スポーツ教室

※予約制 しきしま・かすかわは、開催日の2週間前から受付
ひろせは、前月の15日から受付。その他は随時受付

しきしま	11日、25日(木)	11:00~12:00	28名
ひろせ	2日(火)	13:00~14:00	25名
おおとも	9日、23日(火)	13:00~14:00	22名
かすかわ	祝日の為、休み		
ふじみ	10日(水)	11:00~12:00	20名

○5月の市専門職による機能訓練・健康相談

※詳細は各所へ

痛み動作の相談	ひろせ、ふじみ ふれあいの郷
脳わくわく講座	しきしま、おおとも、 かすかわ
口腔栄養講話相談	しきしま、おおとも、 かすかわ

○5月の各種相談事業

○5月のその他

※ママ&ベビー、子育てサロンは
事前にお申込みください。

行政相談	かすかわ	9日(火)		しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
心配事相談	ひろせ	25日(木)	訪問リスナー	17日(水)	10日(水)	25日(木)	2日(火)	
			ママ&ベビー※	16日(火)				19日(金)
			子育てサロン※		9日(火)		9日(火)	22日(月)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

5月号



前橋市社会福祉協議会

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

5月の一日教室・健康体操教室（ふれあいの郷）等のご案内

※各所へのご予約が必要です

開催場所	教室名	開催日時、申込日時	対象、持ち物等
しきしま 荒牧町 1154-1 ☎233-2121	デコパージュで トレイを飾ろう	5月26日(金)10:00~11:30 申込：5/12(金)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 費用：500円
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	5月29日(月)10:00~11:00 申込：5/15(月)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、飲物
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月8日(月)10:30~11:30 申込：5/1(月)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、ヨガマット等
	車椅子マジシャンたくまの マジックショー	5月20日(土)12:00~12:30 申込：不要	トランプやボールを使ったマジックをお楽しみください
	男性のための ストレッチ教室	5月23日(火)13:30~14:30 申込：5/9(火)9:30~	対象：男性 先着20名 持物：体育館履き、タオル、飲物
	鍵盤ハーモニカを 楽しもう♪	5月25日(木)10:30~11:30 申込：5/11(木)9:30~	対象：どなたでも 先着13名 持物：鍵盤ハーモニカ(貸出も可)
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	ピラティスで セルフコントロール	5月10日(水)11:00~12:00 申込：5/2(火)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：タオル、ヨガマット等
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月16日(火)11:00~12:00 申込：5/9(火)9:30~	対象：どなたでも 先着24名 持物：タオル、ヨガマット等
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	桃ノ木楽団による アコーディオン演奏会	5月10日(水)13:00~14:00 申込：不要	歌謡曲や童謡などを演奏していただきます♪どなたでもお越しください
	パドル体操教室	5月16日(火)13:30~14:30 申込：5/8(月)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：室内靴、タオル、飲物
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	eスポーツ 【太鼓の達人】 【1・2 スイッチ】	5月26日(金)~31日(水) 10:00~15:00 申込：5/10(水)9:30~	対象：どなたでも 一日8組(1組30分間) 1名から予約できます
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月30日(火)10:30~11:30 申込：5/10(水)9:30~	対象：どなたでも 先着16名 持物：タオル、ヨガマット等
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	ヨガで軽めの 下半身強化	5月12日、26日(金) 10:30~11:30 申込：詳細はお問い合わせください	対象：どなたでも 若干名 持物：体育館履き、タオル、飲物 ヨガマット(お持ちの方)

5月の自主クラブ体験会のお知らせ ※開催日に直接お越しください

開催場所	クラブ名	開催日時	紹介文
しきしま	かな文字 「かな柳和会」	5月9日、23日(火) 10:00~12:00	初心者の方、大歓迎です。 道具もお貸しします。(無料)
	社交ダンス 「DS ひまわり」	5月18日、25日(火) 13:00~15:00	始めての方もお気軽に♪(無料) 持物：体育館履き
おおとも	絢香塾	5月17日(水) 11:00~12:00	大人気の絢香塾が自主クラブになりました！会員さん募集中！