



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	9/14 (木) 11:00~12:00	どなたでも	申込: 不要
おおとも	9/5 (火) 13:00~14:00	どなたでも	申込: 不要
ひろせ	9/22 (金) 13:30~14:30	先着25名	申込: 9/8(金)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

○9月の健康講話「脱水症について」

しきしま	8日(金)	11:00~、14:00~
ひろせ	25日(月)	10:40~11:00
おおとも	21日(木)	13:00~13:20
かすかわ	15日(金)	11:00~11:20
ふじみ	11日(月)	10:40~11:00
ふれあいの郷	19日(火)	11:00~11:20

○9月の体組成測定

しきしま	6日(水)	9:30~14:30
ひろせ	25日(月)	9:30~12:00
おおとも	21日(木)	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	20日(水)	11:00~12:00
ひろせ	28日(木)	10:30~11:30
おおとも	7日(木)	13:00~14:00

○9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	15日(金)	11:20~12:00
ふじみ	11日(月)	11:00~11:45
ふれあいの郷	19日(火)	11:20~12:00

○9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	22日(金)	11:00~12:00 13:30~14:30	「お月見リース」を作ろう 申込: 9/8(金) 9:30~	各回18名
ひろせ	12日(火)	10:00~11:00 13:30~14:30	「ハンギングネット作り」 申込: 9/1(金) 9:30~	各回16名
おおとも	29日(金)	13:00~14:00	チェアエクササイズ 申込: 9/22(金) 9:30~	20名
かすかわ	22日(金)	13:30~14:30	色画用紙で作るお花 申込: 9/15(金) 9:30~	14名
ふじみ	5日(火)	10:00~11:00	大人のレクリエーション 申込: 8/24(木) 9:30~	18名
ふれあいの郷	15日(金)	10:30~11:30	簡単!楽しい室内ゲーム! 申込: 9/1(金)10:00~	20名

○9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。おおとも、ふじみは申込不要

しきしま	14日、28日(木)	11:00~12:00	28名
ひろせ	5日(火)	13:00~14:00	25名
おおとも	12日、26日(火)	13:00~14:00	申込不要
かすかわ	7日(木)	11:00~12:00	25名
ふじみ	13日(水)	11:00~12:00	申込不要

○9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

○9月の各種相談事業

○9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	12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	おおとも	28日(木)	訪問リスナー	20日(水)	6日(水)	28日(木)	5日(火)	
防犯相談	ふじみ	21日(木)	ママ&ベビー※	19日(火)				15日(金)
			子育てサロン※		12日(火)		12日(火)	25日(月)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより





9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

9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 	【手芸教室】 ペットボトルカバー を作ろう!! (手編み)	9月4日、11日(月) 10:00~12:00 申込：8/21(月)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 費用：300円 持物：かぎ針(5~6号)1本など
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	9月7日(木)10:00~11:00 申込：8/24(木)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
	おうちで療養相談セミナー まえばし出前講座 「私の人生ノート」	9月26日(火)12:00~12:30 申込：不要	終活について自分が考えるきっかけ、家族と語るきっかけになれば。
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	9月11日(月)10:30~11:30 申込：9/1(金)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、ヨガマット等
	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	9月16日(土)10:00~11:00 申込：9/1(金)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、ヨガマット
	懐かしの映画鑑賞	9月19日(火)、20(水) 10:00~12:00 申込：不要	懐かしの映画を お楽しみください!
	作ろう! おもしろ川柳	9月21日(木) ①10:00~11:00②13:30~14:30 申込：9/7(木)9:30~	対象：どなたでも 各回先着16名 言葉カードを使って川柳を作ってみましょう!
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	9月13日(水)11:00~12:00 申込：9/6(水)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	9月19日(火)11:00~12:00 申込：9/12(火)9:30~	対象：どなたでも 先着30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 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	9月12日(火)13:30~14:30 申込：9/5(火)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：タオル、ヨガマット等
	グラスサンドアート ~7ヶ月多肉を添えて~	9月26日(火)13:30~14:30 申込：9/12(火)9:30~	対象：どなたでも 先着14名 費用：600円
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	おうちで療養相談セミナー まえばし出前講座 「私の人生ノート」	9月8日(金) 11:00~11:45 申込：不要	大切な人へ私の思い、願いをメッセージとしてつづってみましょう。 持物：筆記用具
	【手芸教室】 お花の箸置きづくり	9月22日(金)10:00~11:30 申込：9/7(木)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：はさみ 費用：600円
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	バラパーツで作る トピアリーボール	9月8日(金)10:30~11:30 申込：8/25(金)10:00~	対象：どなたでも 先着10名 持物：体育館履き、タオル、飲物 費用：600円

9月の自主クラブ体験会のお知らせ

開催場所	クラブ名	開催日時	紹介文
しきしま	パドル体操 「パドルしきしま」	9月4日、25日(月) 13:00~14:30 申込：8/21(月)9:30~	パドル棒を使って、曲に合わせて 楽しくストレッチをします。 持物：体育館履き 先着15名