



～ひろせ老人福祉センター 風呂休止のお知らせ～

ひろせ老人福祉センターの風呂は、漏水のため全面休止中です。
しきしま老人福祉センター・おおとも老人福祉センターへの直行バスを週2便運行しております。
詳しくは、ひろせ老人福祉センター（☎261-0880）までお問合せ下さい。

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

○3月の健康教室「体力測定」

しきしま	3日(金)	13:00～15:00
ひろせ	27日(月)	10:00～12:00
おおとも	22日(水)	13:00～15:00
かすかわ	17日(金)	10:00～11:30
ふじみ	2日(木)	10:00～11:30
ふれあいの郷	7日(火)	10:30～12:00

○3月の体組成測定

しきしま	9日(木)	9:30～14:00
ひろせ	27日(月)	9:30～14:00
おおとも	22日(水)	9:30～11:30



○健康運動指導士の脳いきいきレク

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	17日(金)	14:00～15:00
ひろせ	13日(月)	10:30～11:30
おおとも	10日(金)	13:00～14:00

○3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	17日(金)	11:30～12:00
ふじみ	2日(木)	13:30～14:15
ふれあいの郷	8日(水)	11:00～11:45

○3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	14日(火)	11:00～12:00 13:30～14:30	みんなで踊ろう！ソーラン節 申込：3/1(水) 9:30～	各回 20名
ひろせ	14日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	言葉遊び～冬から春へ～ 申込：3/1(水) 9:30～	各回 10名
おおとも	30日(木)	13:00～14:00	転倒予防のための棒体操2 申込:3/23(木) 9:30～	20名
かすかわ	24日(金)	13:30～14:30	切り絵 申込：3/17(金) 9:30～	14名
ふじみ	9日(木)	10:00～11:00	春ですね♪花の工作 申込：2/15(水) 9:30～	16名
ふれあいの郷	17日(金)	10:30～11:30	牛乳パックで小物入れ 申込：3/3(金) 10:00～	15名

○3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	9日、23日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	7日(火) カラボ30日(木)	13:00～14:00 11:00～12:00	25名
おおとも	14日、28日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	2日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	8日(水)	13:00～14:00	20名

○3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

○3月の各種相談事業

○3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	14日(火)		しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
防犯相談	ふじみ	15日(水)	訪問リスナー	15日(水)	1日(水)	23日(木)	7日(火)	
心配事相談	おおとも	30日(木)	ママ&ベビー※	7日(火)	10日(金)			17日(金)
			子育てサロン※		14日(火)		14日(火)	27日(月)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

3月号



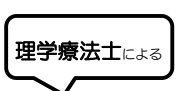
前橋市社会福祉協議会

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

3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 	絵手紙を 書いてみよう	3月7日(火) 10:00~12:00 申込：2/21(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 日本絵手紙協会・公認講師による 初心者向け教室です。
	【A.K.O】 サックス& トロンボーン演奏会	3月16日(木) 11:30~12:30 申込：不要	アルトサックス、テナーサックス、 トロンボーンの音色をお楽しみください
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	3月20日(月) 10:00~11:00 申込：3/6(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 	そ〜だんべえ〜!! ヒデさんの大道芸	3月18日(土) 12:00~13:00 申込：不要	対象：どなたでも 変面やジャグリングなど大道芸 をお楽しみください!!
	クラフトテープで かご作り	3月23日(木) 10:00~12:00 申込：3/9(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：洗濯ばさみ5ヶ 費用：500円
	男性のための ストレッチ教室	3月23日(木) 13:30~14:30 申込：3/9(木) 9:30~	対象：男性 先着20名 持物：体育館履き、タオル、 飲物、動きやすい服装
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	子供から大人まで参加可 【世代間交流会】 ベビーマッサージ教室 とアニメ上映会	3月4日(土) 10:20~12:00 申込：2/25(土) 9:30~	対象：ベビーマッサージ教室 先着 4組 アニメ上映会 先着 10名 費用：ベビーマッサージ教室 オイル代 500円、 入館料とアニメ上映会は0円
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	尺八・三線の演奏	3月15日(水) 13:30~14:30 申込：3/1(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着 14名 懐かしい歌謡曲など、皆さんに馴染 み深い曲を演奏していただきます♪
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	群馬医療福祉大学 脳トレや体操で いきいき活動	3月22日(水) 10:30~11:30 申込：3/9(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：タオル、飲み物
	姿勢を正そう! 若々しく歩こう!	3月30日(木) 10:30~11:30 申込：3/9(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 16名 持物：ヨガマット又はバスタオル 飲み物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	ミニ卓球大会 	3月3日(金) 10:30~11:30 申込：2/17(金) 10:00~	対象：どなたでも 先着 15名 持物：体育館履き、タオル、飲物

絢香塾	ひろせ	3月4日,11日,18日,25日(土)	13:00~14:00	20名	対象：どなたでも 持物：ヨガマット、 タオル、飲み物 費用：各回 500円
	おおとも	3月1日、15日(水)	11:00~12:00	24名	

 理学療法士による 肩こり腰痛 改善教室	しきしま	3月16日(木)	11:00~12:00	25名	申込:2/28(火)9:30~	対象：どなたでも 持物：手ぬぐいの 長さのタオル・ヨ ガマット又はバス タオル・飲み物
	ひろせ	3月10日(金)	13:30~14:30	25名	申込:3/1(水)9:30~	
	おおとも	3月7日(火)	11:00~12:00	24名	申込:3/2(木)9:30~	
	かすかわ	3月9日(木)	13:30~14:30	14名	申込:2/27(月)9:30~	