

ひろせ老人福祉センター 風呂再開のお知らせ

長らくお待たせいたしました。ひろせ老人福祉センターのお風呂利用が再開しました。皆様のご利用をお待ちしております。



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月の健康講話「体力測定」

しきしま	12日(火)	13:00~15:00
ひろせ	19日(火)	10:00~12:00
おおとも	13日(水)	13:00~15:00
かすかわ	8日(金)	10:00~11:30
ふじみ	5日(火)	10:00~11:30
ふれあいの郷	6日(水)	10:30~12:00

○3月の体組成測定

しきしま	11日(月)	9:30~14:30
ひろせ	19日(火)	10:00~12:00
おおとも	13日(水)	9:30~11:30



○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	8日(金)	11:30~12:00
ふじみ	5日(火)	13:30~14:15
ふれあいの郷	26日(火)	11:20~12:00

○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	21日(木)	11:00~12:00
ひろせ	28日(木)	10:30~11:30
おおとも	29日(金)	13:00~14:00

○3月の生きがい教室 (老セン)、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)	10:45~11:45 13:45~14:45	折り紙で作る六角形のペン立て 申込: 3/8(金) 9:30~	各回 18名
ひろせ	13日(水)	10:00~11:00	苔玉作り 申込: 3/1(金) 9:30~	20名
おおとも	8日(金)	13:00~14:00	リズム体操&チェアエクササイズ 申込: 3/1(金) 9:30~	20名
かすかわ	22日(金)	13:30~14:30	大人のぬり絵 申込: 3/15(金) 9:30~	14名
ふじみ	1日(金)	10:00~11:00	棒体操 ~いい湯だな♪~ 申込: 2/20(火) 9:30~	20名
ふれあいの郷	29日(金)	10:30~11:30	スカットボール 申込: 3/15(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】開催日2週間前から 【ひろせ】前月15日から受付
【おおとも】【かすかわ】【ふじみ】申込不要

○3月の市専門職による

機能訓練・健康相談

※詳細は各所へ

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	申込不要
ふじみ	13日(水)	10:30~11:30	申込不要

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	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		6日(水)	28日(木)	5日(火)	
			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

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 	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	3月7日(木)10:00~11:00 申込:2/22(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
	手芸教室 「お薬手帳(通帳) 入れ作り」	3月29日(金)10:00~12:00 申込:3/15(金)9:30~	対象:どなたでも 先着10名 持物:縫い針1本、待ち針3本 糸(白)1つ、はさみ、眼鏡 費用:350円
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	深津先生と 鍵盤ハーモニカを 楽しもう♪	3月7日(木)・21日(木) いずれも13:30~14:30 申込:2/22(木)9:30~	対象:どなたでも先着10名 持物:鍵盤ハーモニカ(貸出有、 貸出希望の場合ホース代400円) タオル、飲物
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	3月11日(月)10:30~11:30 申込:2/26(月)9:30~	対象:どなたでも 先着25名 持物:ヨガマット、タオル、飲物
	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	3月16日(土)10:00~11:00 申込:3/2(土)9:30~	対象:どなたでも 先着30名 持物:体育館履き、ヨガマット タオル、飲物
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	3月19日(火)11:00~12:00 申込:3/12(火)9:30~	対象:どなたでも 先着30名 持物:ヨガマット、タオル、飲物
	ステージで歌おう! カラオケ開放日	3月22日(金)13:00~15:00 申込:3/15(金)9:30~	1F 体操室(大広間)をカラオケの 部屋として、限定開放いたします 費用:1曲ごとに100円
	ピラティスで セルフコントロール	3月27日(水)11:00~12:00 申込:3/19(火)9:30~	対象:どなたでも 先着15名 持物:ヨガマット、タオル、飲物
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	デコパージュで 小物置き作り	3月6日(水)13:30~14:30 申込:2/28(水)9:30~	対象:どなたでも 先着15名 費用:500円
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	3月19日(火)13:30~14:30 申込:3/12(火)9:30~	対象:どなたでも 先着10名 持物:あればヨガマット バスタオル、水分
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	多肉植物の寄せ植え	3月12日(火)、14日(木) 10:30~11:30 申込:2/28(水)9:30~	対象:各日どなたでも先着15名 持物:ビニール手袋、持ち帰り袋 費用:1,000円
	ギター弾き語り ヤスポー・ヒデポー	3月22日(金)13:00~14:00 申込:不要	昭和歌謡曲の弾き語り。 一緒に歌って、青春時代にタイム スリップ!
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	パドル体操教室	3月12日(火)10:30~11:30 申込:2/27(火)10:00~	対象:どなたでも 先着20名 持物:体育館履き、タオル、飲物

3月の自主クラブ体験会お知らせ ※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	歌謡曲 「カラオケ椿会」	3/7、21(木) 10:00~12:00	対象:どなたでも 先着15名 歌謡曲、演歌、バラードなど 初心者の方、 歌に興味のある方、開催日に直接お越しください。