

10月にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

- 昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着32名
5日(月)10:00~11:00 申込:9/18(金)9:30~
持物:体育館履き、飲物、タオル
- 歌声広場 16日(金)12:30~ 中広間 申込:不要
- 肩こり腰痛改善教室 先着23名
20日(火)10:00~11:00 申込:10/6(火)9:30~
持物:ヨガマット、飲物、タオル
- 渋川アコーディオン演奏会 申込:不要
28日(水)11:30~12:30 中広間
- 自主クラブ発表会
※舞台発表会
30(金)、31(土) 10:00~15:00
- ※作品展示会
27(火)~31(土) 9:30~15:00 (最終日13:00まで)
- ※陶芸販売会
30(金)、31(土) 10:30~15:00 (最終日13:00まで)



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

- フリルリボンで飾るポーチづくり
先着12名 14日(水)11:00~
申込:9/30(水)9:30~
費用:800円
持物:布の切れるハサミ
- 歌声広場 23日(金)11:00~
申込:不要
レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い
心を通わせましょう。



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

- 歌声広場 10日(土)12:30~ 申込:不要
- やさしいピラティス 先着25名
14日(水)13:00~ 申込:9/30(水)9:30~
9月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった方
持物:ヨガマット、飲物、タオル
- 自主クラブ発表会 (詳細は同館まで)
※作品展示 14日(水)9:30~、15日(木)9:30~14:00
※舞台発表 1日1クラブ 12:00~12:30
- フレッシュ体操 先着30名 (クラブ員以外の方)
17日(土)10:00~ 申込:10/3(土)9:30~
持物:ヨガマット、飲物、タオル
- 昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着45名
26日(月)10:00~ 申込:10/13(火)9:30~
持物:体育館履き、飲物、タオル



自主クラブ員募集 毎月第1、第3火曜日13:00~15:00
和気あいあい、皆で楽しく歌謡曲を
「歌謡曲ひろせ会」歌いましょう。講師 福田真紀(MAKI)

にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

- 肩こり腰痛改善教室 《体操室》
先着20名
9日(金)10:00~
申込:9月25日(金)9:30~
持物:飲物、タオル



- 橘会の舞踊&歌謡ショー
20日(火)11:00~
《大広間》
申込:不要
舞踊や寸劇で
盛り上げます!



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

- やさしいシニアヨガ 先着30名 《持物》
1日(木)13:00~ 申込:9/17(木)9:30~ ヨガマット、飲み物、
15日(木)13:00~ 申込:10/1(木)9:30~ フェイスタオル
- 自主クラブ発表会 (詳細は同館まで)
※【作品展示】【前半】5日(月)~17日(土)
【後半】26日(月)~11月7日(土)
- ※【舞台発表】各日1クラブ 12:00~12:30
- ともちゃんのリフレッシュ体操
『バランスボールを使いこなそう』先着15名
14日(水)10:00~13:00~ (同じ内容で午前と午後の2回開催)
申込:9/30(水)9:30~ 持物:体育館履き、あればヨガマット、バランスボール
- 【手芸教室】フリルリボンで飾るポーチ作り 先着12名
21日(水)10:00~ 申込:10/7(水)9:30~
費用:800円 持物:布が切れるハサミ
- みんなでフィットネス
『ピラティスで体幹強化』先着15名
28日(水)10:00~ 申込:10/14(水)9:30~
持物:体育館履き、ヨガマット



ふれあいの郷 ☎283-8633

- 自然の中でリラックスヨガ
1日(木)10:30~ 定員25名
申込:9/17(木)10:00~
持物:タオル、飲物、ヨガマット
- 健康体操教室 定員25名
『簡単コンディショニング体操』
13日(火)、27日(火)13:30~
申込:9/29(火)10:00~
持物:タオル、飲物

OAKO演奏会

- 28日(水)11:00~
申込:不要





健康づくり事業等のご案内



○10月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

ひろせ	19日(月)	10:40~11:40	すっきり快眠のコツ	群馬ヤクルト販売
おおとも	28日(水)	11:30~12:30	血圧と減塩	群馬ヤクルト販売
ふじみ	27日(火)	11:00~12:00	人生100年時代を歩こう！ 健康ウォーキング講座	おうちでまえばし
ふれあいの郷	2日(金)	11:00~11:50	免疫力を高める食事	群馬ヤクルト販売

○10月の体組成測定

○理学療法士による運動療法

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

ひろせ	22日(木)	10:00~11:30	かすかわ	27日(火)	13:15~14:15
おおとも	8日(木)	9:30~12:00	ふじみ	13日(火)	13:15~14:15

○体力指導士の「チア-エクササイズ」教室



しきしま	27日(火)	11:00~12:00	申込：10/13(火) 9:30~	30名
ひろせ	22日(木)	10:00~11:00	申込：10/8(木) 9:30~	25名
おおとも	20日(火)	13:00~14:00	申込：10/6(火) 9:30~	30名

○10月の生きがい教室 みんなであつまって、楽しむ、憩いの時間です。予約制。申し込みは、各所にて。

しきしま	23日(金)	10:00~11:30	はじめてのちぎり絵(ポストカード) 申込：10/9(金) 9:30~	18名
おおとも	6日(火)	13:00~14:00	秋の大運動会 申込：9/24(木) 9:30~	20名
かすかわ	23日(金)	11:00~12:00	ハガキに描くパステル画 申込：10/16(金) 9:30~	14名

○10月の市専門職による

機能訓練・健康相談 ※詳細は各所へ

痛みと動作の相談	しきしま、おおとも、かすかわ
脳わくわく講座	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷
ベジチェック	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷

○10月の「ザスパ健康スポーツ教室」

※申込不要 定員なし

しきしま	8日、22日(木)	11:00~12:00
ひろせ	6日(火)	13:00~14:00
	29日(木)カラボ	11:00~12:00
おおとも	13日、27日(火)	13:00~14:00
かすかわ	1日(木)	11:00~12:00
ふじみ	14日(水)	10:30~11:30

○10月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ
訪問リスナー	21日(水)	7日(水)	22日(木)	6日(火)

○10月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	13日(火)
------	------	--------

	ママ&ベビー	子育てサロン
ふじみ	16日(金)	26日(月)

