

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町内
回覧

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○自主クラブ発表会

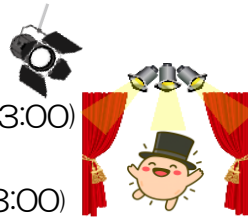
作品展示：14日(火)～18日(土)

9:30～15:00(最終日 13:00)

陶芸販売：17日(金)～18日(土)

9:30～15:00(最終日 13:00)

舞台発表：17日(金)～18日(土) 10:00～14:50



○肩こり腰痛改善教室 先着23名

21日(火) 10:00～ 申込：10/7(火) 9:30～

9月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった人

持物：ヨガマット又は、バスタオル、飲物、タオル

○歌声広場 24日(金) 12:30～ 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『かすかわ』 ☎285-3801

○まちかど健康相談会

7日(火) 10:00～ 申込：不要

健康チェックをおこない医療の

専門職からアドバイスを受けてみませんか。

○ハーバリウムでペンダント作り 先着15名

8日(水) 11:00～ 申込：9/25(木) 9:30～

費用：600円

○前橋市消費生活センター出前講座

「悪質商法に気をつけよう」

15日(水) 11:00～ 申込：不要

寸劇を交えながら悪質商法の手口と

気をつけるポイントをわかりやすく

お伝えします。



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○やさしいピラティス 先着25名

9月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった方

1日(水) 13:30～ 申込：9/17(水) 9:30～

持物：ヨガマット、飲物、タオル



○秋の大運動会♪ 先着20名

15日(水) 10:00～ 申込：10/1(水) 9:30～

○自主クラブ発表会

作品展示 15日(水) 9:30～ 16日(木) 9:30～14:00

舞台発表 1日1クラブ 12:00～

○フレッシュ体操 先着30名(クラブ員以外の方)

18日(土) 10:00～ 申込：10/4(土) 9:30～

持物：ヨガマット、飲物、タオル



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○聴こえの教室 7日(火) 11:00～

申込：不要

クイズやレクリエーションを交え、

聴こえの大切さについて学びます。



○オカリナ演奏 28日(火) 11:00～

申込：不要

芸能ボランティア「いち凛」さんの、
自作オカリナによる演奏を楽しみます。

にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○やさしいシニアヨガ 先着30名

2日(木) 13:00～ 申込：9/25(木) 9:30～

16日(木) 13:00～ 申込：10/9(木) 9:30～

持物：ヨガマット、フェイスタオル、飲物



○自主クラブ発表会

作品展示【前期】3日(金)～20日(月)

【後期】22日(水)～11月10日(月)

舞台発表1日1クラブ 12:00～

○【手芸教室】秋色の布リースづくり 先着12名

15日(水) 10:00～ 申込：10/8(水) 9:30～ 費用：1,000円

○ピラティスでセルフコントロール 先着20名

29日(水) 11:00～ 申込：10/22(水) 9:30～

持物：ヨガマット、タオル、飲物

ふれあいの郷 ☎283-8633

○桃の木楽団 10-デイの演奏会

10日(金) 13:00～ 申込：不要



○健康体操教室 先着25名

『簡単コンディショニング体操』

14日、28日(火) 13:30～

申込：9/30(火) 10:00～

持物：タオル、飲物

○大介お兄さんのフレッシュ体操

20日(月) 13:30～ 先着25名

申込：10/6(月) 10:00～

持物：タオル、飲物

10月の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

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

- 体力指導士の『チェアエクササイズ』先着30名
28日(火)11:00～ 申込 10/14(火) 9:30～
- 生きがい教室 先着18名
『折り紙で作るポインセチア』
20日(月)10:00～：申込 10/6(月) 9:30～
- ザスパ健康スポーツ教室
9日(木)11:00～、23日(木)11:00～
- 市専門職による機能訓練・健康相談
・痛み動作の相談
- 心配ごと相談 30日(木)13:00～
- 訪問リスナー 15日(水)13:00～



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

- 体組成測定 22日(水) 9:30～12:00
- 健康運動指導士の『歩き方講座』
3日(金)10:00～
- 生きがい教室 先着14名
『まゆ人形作り』
24日(金)11:00～：申込 10/17(金) 9:30～
- ザスパ健康スポーツ教室
2日(木)11:00～
- 行政相談 14日(火)13:00～
- 訪問リスナー 7日(火)13:00～
- 子育てサロン 8日(火)10:00～



粕川児童館

にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

- 健康教室『血圧と減塩』20日(月)10:40～
- 体力指導士の『チェアエクササイズ』先着25名
9日(木)13:00～ 申込 9/25(木) 9:30～
- ザスパ健康スポーツ教室
7日(火)13:00～、30日(木)11:00～
- 市専門職による機能訓練・健康相談
・脳わくわく講座 6日(月)
・口腔栄養講話相談 9日(木)
免疫力アップ、口腔ケア
- 訪問リスナー 1日(水)13:00～
- 子育てサロン 14日(火)10:00～



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

- 健康教室『くすりの正しい使い方について』
21日(火)11:00～
- 体組成測定 10日(金)
9:30～10:30
- 健康運動指導士の『歩き方講座』
15日(水)10:00～
- ザスパ健康スポーツ教室 8日(水)10:30～
- ママとベビー 17日(金) 10:30～
- 子育てサロン 27日(月) 10:00～



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

- 健康教室『血圧と減塩』30日(木)
11:00～
- 体力指導士の『チェアエクササイズ』
先着20名
21日(火)13:00～ 申込 10/14(火) 9:30～
- 生きがい教室『楽しい運動会』先着20名
8日(水)13:00～：申込 10/1(水) 9:30～
- ザスパ健康スポーツ教室
14日(火)13:00～、28日(火)13:00～
- 訪問リスナー 23日(木)13:00～



ふれあいの郷 ☎283-8633

- 健康教室『免疫力を高める食事』
3日(金)11:00～
- 体組成測定 15日(水) 10:00～12:00
14:00～15:00
- 健康運動指導士の『歩き方講座』
9日(木)11:00～



10月号より「だより」を
リニューアルしました。

