



～設備点検による臨時休館のお知らせ～

しきしま：6月 5日(木)～7日(土) おおとも：6月12日(木)～14日(土)
ひろせ：6月19日(木)～21日(土)

ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力いただきますよう、お願い申し上げます

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

○6月の健康教室

ひろせ	30日(月)	10:40～11:40	免疫力を高める食事	群馬ヤクルト販売
おおとも	23日(月)	11:00～12:00	免疫力を高める食事	群馬ヤクルト販売
ふれあいの郷	20日(金)	11:00～11:30	介護保険のお話	地域包括支援センター

○健康運動指導士の「歩き方講座！」

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	6日(金)	10:00～11:00
ふじみ	18日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	26日(木)	11:00～11:45

○6月の体組成測定

かすかわ	11日(水)	9:30～12:00
ふじみ	16日(月)	9:30～10:30
ふれあいの郷	5日(木)	11:00～12:00
		14:00～15:00

○体力指導士の「チェアーエクササイズ」教室

しきしま	10日(火)	11:00～12:00	申込：5/27(火) 9:30～	20名
ひろせ	12日(木)	13:00～14:00	申込：5/29(木) 9:30～	20名
おおとも	17日(火)	13:00～14:00	申込：6/10(火) 9:30～	20名

○6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。申込みは、各所にて。

しきしま	13日(金)	10:40～11:40	たたいて楽しもう太鼓の達人！ 申込：5/30(金) 9:30～	18名
おおとも	30日(月)	13:00～14:00	軽スポーツを楽しもう (スマイルボーリング) 申込：6/23(月) 9:30～	20名
かすかわ	20日(金)	11:00～12:00	トランプ大会 申込：6/13(金) 9:30～	14名

○6月の前橋市ふるさと納税プレゼンツ健康スポーツ教室

しきしま	12日、26日(木)	11:00～12:00	定員なし ※申込不要
ひろせ	3日(火)	13:00～14:00	
おおとも	10日、24日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	5日(木)	11:00～12:00	
ふじみ	11日(水)	10:30～11:30	

○6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	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
口腔栄養 講話相談	ひろせ、ふじみ、 ふれあいの郷

○6月の各種相談事業

○6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	10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	26日(木)	訪問リスナー	18日(水)	4日(水)	26日(木)	3日(火)	
防犯相談	しきしま	10日(火)	ママ＆ベビー※					20日(金)
	かすかわ	17日(火)	子育てサロン※		10日(火)		10日(火)	23日(月)

『にっこり』老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

6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

6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 	昭和歌謡で踊る 「かんたんダンス！」	6月2日(月)10:00～11:00 申込：5/19(月)9:30～	対象：どなたでも 先着24名 持物：体育館履き、飲物、タオル 楽しく身体を動かすことによる脳トレ効果、機能改善効果を目指す教室です。
	橋舞踊会「舞踊ショー」	6月14日(土)12:00～13:30 申込：不要	対象：どなたでも 紹介：豪華な踊りと見ごたえのある熱演は必見です。是非ご覧ください♪
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	6月17日(火)10:00～11:00 申込：6/3(火)9:30～	対象：5月の「肩こり腰痛改善教室」に参加していない人限定 先着23名 持物：ヨガマット、タオル、飲物
	レコードで聴く 昭和の唄「歌声広場」	6月27日(金)12:30～14:30 申込：不要	紹介：懐かしの昭和のレコードを流し、みんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	こころとからだに やさしいピラティス	6月4日(水)13:30～14:30 申込：5/21(水)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
	うたごえ広場♪	6月18日(水)10:00～11:00 申込：不要	対象：どなたでも
	～毎日をアクティブに～ 大介お兄さんの フレッシュ体操	6月28日(土)10:00～11:00 申込：6/14(土)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
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	やさしいシニアヨガ	6月5日、19日(木) 13:00～14:00 申込：5/29(木)、 6/11(水)9:30～	対象：どなたでも 先着30名 持物：ヨガマット、飲物、 フェイスタオル
	【手芸教室】 紫陽花の ウェルカムボード	6月11日(水)10:00～11:30 申込：6/4(水)9:30～	対象：どなたでも 先着12名 費用：1,000円
	ピラティスで セルフコントロール	6月17日(火)11:00～12:00 申込：6/10(火)9:30～	対象：どなたでも 先着18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 	落語 風香亭 粋楽	6月11日(水)11:00～12:00 申込：不要	紹介：古典落語をお楽しみください。
	モザイクガラスの 小物入れ作り	6月18日(水)11:00～12:00 申込：6/4(水)9:30～	対象：どなたでも 先着15名 費用：800円
	パドル体操	6月23日(月)11:00～12:00 申込：6/9(月)9:30～	対象：どなたでも 先着15名 持物：室内靴、タオル、飲み物
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	「ハーバリウム 小物入れ作り」	6月17日(火)10:30～11:30 申込：6/6(金)9:30～	対象：どなたでも先着10名 持物：ハサミ、作品持ち帰り用袋 費用：1,000円
	おうちで療養相談まえばし 「私の人生ノート」	6月19日(木)11:00～12:00 申込：不要	対象：どなたでも 持物：筆記用具 紹介：私の思いや願いを考え、綴る機会をもってみませんか
	「大介お兄さんと 若返り体操」	6月24日(火)10:30～11:30 申込：6/10(火)9:30～	対象：どなたでも 先着20名 持物：タオル、飲物
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	中村先生の ヨガで軽めの下半身強化	6月10日、24日(火) 13:30～14:30 申込：5/27(火)10:00～	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲物、ヨガマット(あれば)

6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
おおとも	水彩画 「つゆくさ友の会」	毎月第1、第3金曜日 10:00～12:00	楽しく一緒に絵を描いてみませんか？ 初心者の方も大歓迎です。講師：飯島百合