

**令和5年度 自主クラブ発表会を開催いたします。**

	舞台発表会 日程	作品展示 日程
しきしま	26日(木)10:30~14:20 27日(金)10:30~13:50	23日(月)9:30~27日(金)15:00まで
ひろせ	お問い合わせください。	18日(水)9:30~15:00、19日(木)9:30~14:00
おおとも	4日(水)13:15~15:00 18日(水)13:00~15:00	お問い合わせください。



老人福祉センター！

みやぎふれあいの郷だより

10月号



誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

前橋市社会福祉協議会

**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**

○10月の健康講話「腰痛について」

しきしま	3日(火)	11:00~、14:00~
ひろせ	13日(金)	10:40~11:00
おおとも	17日(火)	13:00~13:20
かすかわ	18日(水)	13:30~13:50
ふじみ	6日(金)	10:40~11:00
ふれあいの郷	11日(水)	11:30~11:50

○10月の体組成測定

かすかわ	18日(水)	13:00~14:30
ふじみ	6日(金)	9:30~、11:00~
ふれあいの郷	11日(水)	10:00~12:00

○10月の脳トレ体操(コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ		
しきしま	31日(火)	11:00~12:00
ひろせ	13日(金)	11:15~12:00
おおとも	17日(火)	13:20~14:00

○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	6日(金)	10:00~11:00
ふじみ	25日(水)	10:00~11:00
ふれあいの郷	10日(火)	11:00~11:45

○10月の市専門職による機能訓練・健康相談

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

○10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	20日(金)	11:00~12:00 14:00~15:00	紙バンドの小さいかご作り 申込：10/6(金)9:30~	各回18名
ひろせ	11日(水)	10:00~11:30	秋の運動会 申込：10/2(月)9:30~	20名
おおとも	26日(木)	13:00~14:00	楽しい♪運動会 申込：10/19(木)9:30~	20名
かすかわ	27日(金)	13:30~14:30	ニット帽キーホルダー 申込：10/20(金)9:30~	14名
ふじみ	4日(水)	10:00~11:00	歌カルタ 申込：9/20(水)9:30~	20名
ふれあいの郷	20日(金)	10:30~11:30	紙コップでカゴ作り 申込：10/10(火)10:00~	15名

○10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	12日(木)	11:00~12:00	28名	申込：開催日2週間前~
ひろせ	3日(火)	13:00~14:00	25名	申込：前月15日~
おおとも	10日、24日(火)	13:00~14:00	どなたでも	申込：不要
かすかわ	5日(木)	11:00~12:00	25名	申込：不要
ふじみ	11日(水)	11:00~12:00	どなたでも	申込：不要



○10月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	10日(火)
防犯相談	かすかわ	11日(水)
心配事相談	しきしま	19日(木)

○10月のその他

※ママ&ベビー、子育てサロンは、事前申込制

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	18日(水)	4日(水)	26日(木)	3日(火)	
ママ&ベビー※	17日(火)				20日(金)
子育てサロン※		10日(火)		10日(火)	23日(月)

○日高デイトレ 秋谷健康運動指導士の「ゆかいな健康運動タイム」

ふじみ	10/19(木)10:30~11:30	どなたでも 参加可能	申込：不要	体育館履き、飲物 タオルをお持ち下さい
かすかわ	10/10(火)13:30~14:30			
ふれあいの郷	10/3(火)13:30~14:30			

## 10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【申込】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	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	10月17日(火) 10:00~11:00 申込：10/3(火)9:30~	対象：どなたでも 先着24名 持物：手ぬぐいの長さのタオル、飲物 ヨガマット又はバスタオル
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♪	10月5日、19日(木) 11月2日(木)13:30~14:30 申込：9月21日(木)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：鍵盤ハーモニカ、タオル、飲物 (貸出有：ホース代400円)
	【群馬医療福祉大学】 ケガをしにくい 体にするには	10月12日(木)13:30~14:30 申込：10/2(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
	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	10月21日(土)10:00~11:00 申込：10/7(土)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、ヨガマット
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077  	【手芸教室】 デコパーシュで トレイを飾ろう	10月11日(水)10:00~11:30 申込：10/3(火)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 費用：500円
	【初開催！】全3回 やさしいシニアヨガ	10月11日、25日(水)10時~11時 申込：(1)10/5(木)9:30~ (2)10/19(木)9:30~	不調を整えるため、身体をゆっくりと 伸ばす運動です。10月~11月に 開催する教室、途中参加もOKです。
	【群馬中央病院】 嚔下障害について	10月17日(火)10:00~11:00 申込：10/10(火)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：メモを取るためのペン
	ピラティスで セルフコントロール	10月20日(金)11:00~12:00 申込：10/13(金)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：タオル、ヨガマット、飲物
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	みんなが飲んでいる お薬の話・第4回	10月12日(木)11:00~12:00 申込：10/5(木)9:30~	今回のテーマは「睡眠薬について」 です
	「私の人生ノート」 について	10月24日(火)13:30~14:30 申込：10/17(火)9:30~	より充実した人生を過ごすために、 「人生ノート」を通して今後を 考えてみませんか？
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113  	沖縄唄三線 うりずん演奏会	10月5日(木)13:00~14:00 申込：不要	沖縄民謡など演奏します。 三線の美しい音色をお聞き下さい。
	【群馬中央病院】 「高血圧に ならないために」	10月23日(月)11:00~11:45 申込：不要	高血圧になるとどうなるの？高血圧に ならないための予防法をお話します。
	パドル体操	10月31日(火)10:30~11:30 申込：10/11(水)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：タオル、飲み物
ふれあいの郷 柏倉町2621 ☎283-8633	簡単コンディ ショニング体操	10月13日・27日、 11月17日・24日、 12月8日・22日(金) 各回10:30~11:30 申込：9/29(金)10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、飲物、 ヨガマット(お持ちの方)

## 10月の自主クラブ体験会のお知らせ ※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」	10月5日、19日(木) 10:00~12:00	対象：先着15名 紹介文：歌謡曲、演歌、バラード等初心者の方、 歌に興味のある方、開催日に直接お越し下さい。