



～おおとも老セン 巡回バスに関するお知らせ～

12月1日(木)から総社・清里コースのバス停「総社植野」がなくなり、「観音寺」となります。これに伴い、バス停の位置も100mほど移動いたします。バスの順路、時間に変更はございません。詳細は、おおとも老センへお問合せください。

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

○12月の健康教室「お口の健康」

しきしま	8日(木)	11:00～、14:00～
ひろせ	19日(月)	10:40～11:00
おおとも	21日(水)	13:00～13:20
かすかわ	9日(金)	11:00～11:20
ふじみ	2日(金)	9:40～10:00
ふれあいの郷	13日(火)	11:30～11:50

○12月の体組成測定

かすかわ	9日(金)	9:30～12:00
ふじみ	2日(金)	10:00～11:45
ふれあいの郷	13日(火)	10:00～12:00



○健康運動指導士の脳いきいきレク

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	20日(火)	11:20～12:00
ふじみ	7日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	21日(水)	11:15～12:00

○12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	16日(金)	13:00～14:00
ひろせ	19日(月)	11:15～12:00
おおとも	21日(水)	13:20～14:20

○12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(火)	11:00～12:00	令和5年のカレンダー作り 申込:12/6(火) 9:30～	20名
ひろせ	13日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	お正月飾りを作ろう!! 申込:12/1(木) 9:30～	各回10名
おおとも	8日(木)	13:00～14:00	転倒予防のための棒体操 申込:12/1(木) 9:30～	20名
かすかわ	23日(金)	13:30～14:30	正月の花もち 申込:12/16(金) 9:30～	14名
ふじみ	8日(木)	10:00～11:00	大人のリズム体操 申込:11/16(水) 9:30～	18名
ふれあいの郷	16日(金)	10:30～11:30	クリスマス飾りを作りました 申込:12/2(金) 9:30～	15名

○12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・かすかわは、開催日の2週間前から受付
ひろせは、前月の15日から受付。その他は随時受付

しきしま	8日、22日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	6日(火)	13:00～14:00	25名
おおとも	13日、27日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	1日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	14日(水)	13:00～14:00	20名

○12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

○12月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	13日(火)
心配事相談	おおとも	22日(木)
防犯相談	ひろせ	15日(木)

○12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。

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	21日(水)	7日(水)	22日(木)	6日(火)	
ママ&ベビー※	6日(火)	9日(金)			16日(金)
子育てサロン※		13日(火)		13日(火)	19日(月)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

12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

12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	しめ縄作り	12月14日(水)10:00~11:00 申込：12/7(水)9:30~	対象：ご一家族でお一人様限り 先着10名 持物：剪定ハサミ、持ち帰り用袋
	クリスマス 懐メロ演奏会	12月20日(火)13:00~14:00 申込：不要	懐かしい歌謡曲やクリスマス曲を演奏します。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	みんなで体操！！ GO！！	12月12日(月)10:30~11:30 申込：12/1(木)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：体育館履き、タオル、飲み物
	しめ縄作り	12月21日(水)10:00~11:00 申込：12/7(水)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：剪定ハサミ、持ち帰り用袋
	主催教室 「プロ講師加藤先生によるウクレレレッスン 全3回の基礎講座」	12月23日(金)、1月13日(金) 1月27日(金) Aグループ 13:00~13:45 Bグループ 14:00~14:45 申込：12/9(金)9:30~	対象：どなたでも 各グループ先着13名 持物：ウクレレ(貸出も可能です) 紹介：未経験者、初心者、経験者もOK
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	ほっこり冬ごもり 手にのる クリスマスツリー	12月7日(水)13:00~14:30 申込：12/1(木)9:30~	対象：どなたでも 先着13名 費用：500円
	ピラティスで セルフコントロール	12月14日(水)11:00~12:00 申込：12/1(木)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：ヨガマット、タオル、飲み物
	つまみ細工で うさぎの正月飾り	12月21日(水)10:00~11:30 申込：12/7(水)9:30~	対象：どなたでも 先着13名 持物：布切りハサミ 費用：1,000円
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	うさぎモチーフの お正月飾り	12月21日(水)13:30~14:30 申込：12/7(水)9:30~	対象：どなたでも 先着14名 費用：1,000円 来年の干支の正月飾りを作ります
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	姿勢を正そう！身体 も心もリフレッシュ	12月22日(木)10:30~11:30 申込：12/8(木)9:30~	対象：どなたでも 先着16名 持物：ヨガマット等、飲み物、タオル
	お正月飾り作り	12月26日(月)10:00~11:30 申込：12/8(木)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：ハサミ、ペンチ 費用：1,000円
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	12月9日、23日(金) 10:30~11:30 申込：詳細はお問い合わせ下さい	対象：どなたでも 若干名 持物：体育館履き、タオル、飲み物 ヨガマット(お持ちの方)
	しめ縄リース作り	12月10日(土) 10:00~12:00 申込：11月26日(土)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：体育館履き、持ち帰り用袋 費用：1,000円

絢香塾	ひろせ	12月3日,10日,17日,24日(土)	13:00~14:00	20名	対象：どなたでも 持物：ヨガマット、 タオル、飲み物
	おおとも	12月7日,21日(水)	11:00~12:00	24名	費用：各回500円

肩こり 腰痛 改善教室	しきしま	12月15日(木)	11:00~12:00	20名	申込：11/17(木)9:30~	対象：どなたでも 持物：手ぬぐいの長さのタオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	ひろせ	12月9日(金)	13:30~14:30	25名	申込：11/25(金)9:30~	
	おおとも	12月20日(火)	11:00~12:00	24名	申込：12/6(火)9:30~	
	かすかわ	12月8日(木)	13:30~14:30	14名	申込：11/24(木)9:30~	