

6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

1日(月)10:00～ 申込:5/18(月)9:30～

持物:体育館履き、飲物、タオル

○肩こり腰痛改善教室 先着23名

16日(火)10:00～ 申込:6/2(火)9:30～

持物:ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物

○手芸教室(金襴緞子で作る匂い袋)先着20名

材料費:500円

17日(水)10:00～ 申込:6/3(水)9:30～

持物:はさみ、めがね

○歌声広場 26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

○インド刺繍リボンで飾る小物作り

先着12名 8日(月)11:00～

申込:5/25(月)9:30～

費用:1000円

○群馬デリバリー楽団

サクソ演奏会

16日(火)11:00～ 申込:不要

懐かしの昭和歌謡をサクソの生演奏で
お届けします。

○歌声広場 19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

○松岡ゆうじ歌謡ショー 6日(土)13:00～14:30

○初心者水彩教室2回コース 先着16名 8日、29日(月)

10:00～12:00 参加費無料 申込:5/25(月)9:30～

○やさしいピラティス 先着25名 10日(水)13:00～

持物:ヨガマット、飲物、タオル 申込:5/27(水)9:30～

5月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった方

○歌声広場 13日(土)12:30～ 申込:不要

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着40名

22日(月)10:00～ 申込:6/8(月)9:30～

持物:体育館履き、飲物、タオル

○フレッシュ体操 先着30名

(クラブ員以外の方)

27日(土)10:00～

申込:6/13(土)9:30～

持物:ヨガマット、飲物、タオル

自主クラブ員募集

「民謡踊りひろせ縁会」

毎月第1,第3水曜日10:00～12:00

初心者の方歓迎!着物が一人で

着られなくても大丈夫です。

にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○アコーディオンの演奏

9日(火)11:00～

申込:不要

アコーディオンによる童謡・唱歌・昭
和の歌謡曲の演奏を、一緒に、楽しみ
ましょう!

○唄声広場

22日(月)10:00～12:00

申込:不要

昔懐かしい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『おおとも』 ☎252-3077

○やさしいシニアヨガ 先着30名

4日(木)13:00～ 申込:5/28(木)9:30～

18日(木)13:00～ 申込:6/10(水)9:30～

持物:ヨガマット、フェイスタオル、飲物

○【手芸教室】デコパージュで模様付け。
陶器の風鈴作り

先着12名

17日(水)10:00～ 申込:6/10(水)9:30～

費用:1,000円 持物:持ち帰り用の袋



ふれあいの郷 ☎283-8633

○健康体操教室 先着25名

『ヨガで軽めの下半身強化』

9日(火)、23日(火)13:30～

申込:5/26(火)10:00～

持物:ヨガマット、タオル、飲物

○ヤスポー・ヒデポーの

『ギター弾き語り』

12日(金)11:00～

申込:不要



～設備点検による臨時休館のお知らせ～

しきしま：6月4日(木)～6日(土) おおとも：6月11日(木)～13日(土)

ひろせ：6月18日(木)～20日(土)

ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力いただけ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

○6月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

ひろせ	15日(月)	10:40～11:40	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売
おおとも	23日(火)	11:30～12:30	免疫力を高める食事	群馬ヤクルト販売
ふじみ	18日(木)	10:00～11:00	つまづき転倒予防 転ばない体づくり	おうちでまえばし

○健康運動指導士の「歩き方講座！」

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

かすかわ	5日(金)	10:00～11:00
ふじみ	17日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	11日(木)	11:00～11:45

○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

かすかわ	9日(火)	13:15～15:15
ふじみ	23日(火)	13:15～15:15

○6月の体力測定

ふれあいの郷	29日(月)	10:30～12:00
--------	--------	-------------

○6月の体組成測定

ひろせ	11日(木)	10:00～12:00
おおとも	23日(火)	9:30～11:30

○体力指導士の「チェアエクササイズ」教室

しきしま	23日(火)	11:00～12:00	申込：6/9 (火) 9:30～	30名
ひろせ	25日(木)	10:00～11:00	申込：6/11 (木) 9:30～	25名
おおとも	16日(火)	13:00～14:00	申込：6/9 (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。申し込みは、各所にて。

しきしま	9日(火)	10:00～12:00	スマイルポウリング 申込：5/26 (火) 9:30～	【持物】 体育館履き 飲物、タオル	20名
おおとも	30日(火)	13:00～14:00	スライドカーリング 申込：6/23 (火) 9:30～	【持物】 体育館履き 飲物、タオル	20名
かすかわ	19日(金)	11:00～12:00	安心手帳カバー作り 申込：6/12 (金) 9:30～		14名

○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
パタカ測定	ひろせ、ふじみ、ふれあいの郷

○6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	11日、25日(木)	11:00～12:00
ひろせ	2日(火)	13:00～14:00
おおとも	9日、23日(火)	13:00～14:00
かすかわ	4日(木)	11:00～12:00
ふじみ	10日(水)	10:30～11:30

○6月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	17日(水)	3日(水)	25日(木)	2日(火)	
ママ&ベビー					19日(金)
子育てサロン					22日(月)

○6月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	9日(火)
防犯相談	しきしま	9日(火)
	かすかわ	17日(水)

