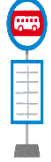




～10月1日より送迎バスのご利用方法が変わります～



【しきしま・ひろせ・おおとも】老人福祉センター行きの送迎バスを小型化し、事前予約制となります。乗車する3日前までに電話予約をしていただきます。詳しくは、各センターまでお問い合わせください。



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

○10月の健康講話 「緑内障」について

○10月の体組成測定

しきしま	3日(木)	11:00～14:00～
ひろせ	22日(火)	10:40～11:00
おおとも	9日(水)	11:00～11:20
かすかわ	11日(金)	11:00～11:20
ふじみ	8日(火)	11:10～11:30
ふれあいの郷	8日(火)	13:30～13:50

かすかわ	11日(金)	9:30～11:30
ふじみ	8日(火)	9:30～10:30
ふれあいの郷	8日(火)	13:30～15:00



○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

○10月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	4日(金)	10:00～11:00
ふじみ	16日(水)	10:00～11:00
ふれあいの郷	10日(木)	13:30～14:15

しきしま	4日(金)	13:00～14:00
ひろせ	22日(火)	11:15～12:00
おおとも	9日(水)	11:20～12:00

○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	29日(火)	10:00～11:00	スマイルボーリングで楽しもう! 申込: 10/15(火) 9:30～	20名
ひろせ	15日(火)	10:00～11:00	うたごえ広場 申込: 不要	どなたでも
おおとも	31日(木)	13:00～14:00	楽しい運動会 申込: 10/24(木) 9:30～	20名
かすかわ	25日(金)	11:00～12:00	ウッドピースで作るマメ人形 申込: 10/18(金) 9:30～	14名
ふじみ	4日(金)	10:00～11:00	新聞紙で作るエコバッグ 申込: 9/24(火) 9:30～	15名
ふれあいの郷	18日(金)	10:30～11:30	「ミニミニ運動会」 申込: 10/4(金) 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

※申込不要

○10月の市専門職による機能訓練・健康相談

※詳細は各所へ

しきしま	10日、24日(木)	11:00～12:00	定員なし
ひろせ	1日(火) 31日(木)カラボ	13:00～14:00 11:00～12:00	
おおとも	8日、22日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	3日(木)	11:00～12:00	
ふじみ	9日(水)	10:30～11:30	

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月の各種相談事業

○10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	8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	しきしま	31日(木)	訪問リスナー	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)	
防犯相談	おおとも	24日(木)	ママ&ベビー※					18日(金)
			子育てサロン※		8日(火)		8日(火)	28日(月)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

10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

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 	肩こり腰痛改善教室	10月15日(火)10:00~11:00 申込：10/1(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、 ヨガマット又は、バスタオル、飲物
	レコードで聴く 「昭和音楽とコーヒー」の 唄声喫茶	10月25日(金)12:30~14:30	紹介：レコード音楽を楽しみながら コーヒーに舌鼓。心地よい時間と空 間で一緒にみんなで歌いましょう。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	バランス向上で 転倒予防	10月9日(水) 13:30~14:30 申込：9/25(水)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲物、シューズ
	大介お兄さんの フレッシュ体操	10月19日(土) 10:00~11:00 申込：10/5(土)9:30~	対象：どなたでも 先着30名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
	いまさら聞けない スマホ教室	10月21日(月) 10:00~11:00 申込：10/7(月)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：スマートフォン
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	やさしいシニアヨガ	10月1日、15日(火)10:30~11:30 申込：各開催日の1週間前9:30~	対象：どなたでも 先着30名 持物：ヨガマット、フェイスタオル、飲物
	デコパーズで小物入れを 飾ろう!	10月9日(水)10:00~11:30 申込：10/2(水)9:30~	対象：どなたでも 先着12名 費用：800円
	鍵盤ハーモニカを 楽しもう♪	10月17日(木)10:00~11:00 申込：10/10(木)9:30~	対象：どなたでも 先着12名 持物：鍵盤ハーモニカ、タオル、飲物 (貸出有、ホース代400円)
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	ハンドベル演奏会 	10月8日(火)13:30~14:30 申込：不要	対象：どなたでも 天使のハーモニーと 呼ばれるハンドベルをお楽しみください。
	ハーバリウム教室 お部屋のインテリアに	10月22日(火)13:30~14:30 申込：10/10(木)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：ハサミ 費用 800円
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	交通安全で健康を守ろう	10月15日(火) 11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも *事故の怖さと交 通安全の大切さを再認識しましょう。
	糖尿病とからだ“につ いて学ぼう	10月23日(水) 11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも *認定看護師さ んがわかりやすくお話しします。
	つまずき転倒予防 「転ばない体づくり」	10月29日(火)10:30~11:30 申込：10月15日(火)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：飲物、タオル*柔道整復師さ んと一緒に行う転倒予防教室です。
ふれあいの郷 粕倉町 2621 ☎283-8633 	峰岸先生の簡単 コンディショニング体操	10月11日、25日(金) 10:30~11:30 申込：9月27日(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(あれば)
	大介お兄さんの フレッシュ体操	10月30日(水) 13:00~14:00 申込：10/16(水)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
	群馬県民の日記念事業 アコーディオン演奏会	10月28日(月)11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも 懐かしの歌謡曲や 童謡など一緒に歌って楽しみましょう。

令和6年度 自主クラブ発表会を開催いたします。詳細は各センターまで

	舞台発表会 日程	作品展示 日程
しきしま	18日(金)10:00~14:50 19日(土)10:00~14:50	15日(火)~19日(土) 9:30 ~ 15:00 まで
ひろせ	1日1クラブ 12:00~12:30	16日(水) 9:30~15:00 17日(木) 9:30~14:00
おおとも	16日(水)13:15~14:05 17日(木)13:20~14:30	10月3日(木)~11月15日(金) *2週間で入替します