



～スポーツの秋到来！～



「みんなで脳活！」や、「脳トレ体操（コグニサイズ）」を定期的に行っています。
楽しみながら体と脳を動かし、日頃の運動不足解消と脳の活性化を楽しく行いましょう♪



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

○11月の健康講話「高血圧について」

しきしま	14日(木)	11:00～、14:00～	かすかわ	8日(金)	11:00～11:20
ひろせ	22日(金)	10:40～11:00	ふじみ	12日(火)	10:00～10:20
おおとも	18日(月)	11:00～11:20	ふれあいの郷	26日(火)	13:30～13:50

○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	20日(水)	11:00～12:00
ひろせ	28日(木)	10:30～11:30
おおとも	8日(金)	13:00～14:00

○11月の脳トレ体操（コグニサイズ）

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	8日(金)	11:20～12:00
ふじみ	12日(火)	10:25～11:10
ふれあいの郷	26日(火)	13:50～14:30

○11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	15日(金)	10:00～11:30	指あみでミニマフラーを作ろう！ 申込：11/1(金) 9:30～	18名
ひろせ	19日(火)	10:00～11:00	キュート♡なリースづくり 申込：11/1(金) 9:30～	20名
おおとも	13日(水)	13:00～14:00	懐かしい昔の遊び 申込：11/6(水) 9:30～	20名
かすかわ	22日(金)	11:00～12:00	パスタで作るリース 申込：11/15(金) 9:30～	14名
ふじみ	8日(金)	10:00～11:00	みんなで楽しく歌おう♪ 申込：10/25(金) 9:30～	18名
ふれあいの郷	15日(金)	10:30～11:30	毛糸のポンポンで雪だるまを作ろう♪ 申込：11/1(金) 10:00～	15名

○11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

しきしま	14日、28日(木)	11:00～12:00	定員 なし
ひろせ	5日(火)	13:00～14:00	
おおとも	12日、26日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	7日(木)	11:00～12:00	
ふじみ	13日(水)	10:30～11:30	

○11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	ひろせ、ふじみ ふれあいの郷
脳わくわく講座	しきしま、おおとも、 かすかわ
口腔栄養講話相談	しきしま、おおとも、 かすかわ

○理学療法士による肩こり腰痛改善教室

持物：ヨガマット又は、バスタオル、飲物、タオル

おおとも	19日(火)	11:00～12:00	定員：30名	申込：12日(火)9:30～
かすかわ	19日(火)	13:30～14:30	定員：10名	申込：11日(月)9:30～
ひろせ	25日(月)	10:30～11:30	定員：25名	申込：11日(月)9:30～

○11月の各種相談事

行政相談	かすかわ	12日(火)
心配事相談	ひろせ	28日(木)
防犯相談	しきしま	19日(火)

○11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	20日(水)	6日(水)	28日(木)	5日(火)	
ママ&ベビー※					15日(金)
子育てサロン※		12日(火)		12日(火)	25日(月)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

11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



11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 	【手芸教室】（手編み） かぎ針で「大きい巾着のバスタ」を作ろう!!	11月11日、18日、25日(月) 10:00~12:00 (全3回) 申込：10/28(月)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 持物：中細の毛糸約 250g 又は並太の毛糸約 350g、かぎ針1本、はさみとじ針1本、めがね
	橘舞踊会 「舞踊ショー」	11月16日(土) 12:00~13:30 申込：不要	♪豪華な踊りと見ごたえのある熱演は必見です。是非、ご覧くださいませ♪
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	11月21日(木) 10:00~11:00 申込：11/7(木)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
	ヤクルト健康教室 「腸内から健康づくり」	11月27日(水) 10:45~11:45 申込：不要	ヤクルトの管理栄養士及び、健康管理士による健康教室です。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	群馬中央病院 「感染症患者の 感染症対策について」	11月6日(水) 10:40~11:00 申込：不要	対象：どなたでも 先着20名
	~毎日をアクティブに ~大介お兄さんの フレッシュ体操	11月16日(土) 10:00~11:00 申込：11/2(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 	深津先生と 鍵盤ハーモニカを 楽しもう♪	11月21日(木) 10:00~11:00 申込：11/14(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)
	ピラティスで セルフコントロール	11月27日(水) 11:00~12:00 申込：11/20(水)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：ヨガマット、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	11月29日(金) 12:30~14:30 申込：不要	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。
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801 	健康な体づくり 膝痛・腰痛予防	11月13日(水) 11:00~12:00 申込：11/6(水)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：あればヨガマット
	介護保険講座	11月19日(火) 11:15~12:00 申込：不要	対象：どなたでも ※介護保険について、 わかりやすくお話しします。
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	秋の文化祭~ クラブ作品展示会	11月13日(水) 12:00~ 15日(金) 12:00	対象：どなたでも
	脳トレ&ストレッチ	11月22日(金) 10:30~11:30 申込：11/8(金)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：ヨガマット又はバスタ枕、飲物、タオル
	アティーク缶を作って 多肉植物の寄せ植え	11月26日(火) 10:30~11:30 申込：11/8(金)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：スーパーのビニール袋1枚、 費用：1,000円
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633 	峰岸先生の簡単 コンディショニング体操	11月8日、22日(金) 10:30~11:30 申込：10/25(金)10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：ヨガマット（お持ちの方）、 タオル、飲物
	クリスマスを彩る ウェルカムボード	11月27日(水) 13:00~14:00 申込：11/14(木)10:00~	対象：どなたでも 先着10名 費用：800円 クリスマスツリーのウェルカム ボードを作りましょう★

11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
ふじみ	太極拳 「ふじみ太極拳クラブ」	11月8日、22日、12月13日(金) 10:00~12:00	一緒に太極拳を始めてみませんか? 初めての方もお気軽にどうぞ!!