

1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

町
覧

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○肩こり腰痛改善教室 先着 23名

7日(水) 10:00~ 申込: 12/24(水) 9:30~

12月の「肩こり腰痛改善教室」に申し込まなかった人

持物: ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物

○県立勢多農林高等学校 郷土芸能部「演奏会」

10日(土) 12:00~ 申込: 不要

○ウェルシア薬局による健康講話&骨測定

16日(金) 11:00~ 申込: 不要 (骨の現状を知るチャンス!)

骨粗しょう症の講話と骨測定を行います。

○手芸教室(ノット編みのベスト) 先着 10名

19日、26日、2/2(月) 10:00~ 申込: 1/5(月) 9:30~

持物: 毛糸並太 300g程度、かぎ針6~7号、とじ針、はさみ

○姿勢改善若々しく歩こう! 先着 24名

22日(木) 10:00~ 申込: 1/8(木) 9:30~

持物: 体育館履き、飲物、タオル



～臨時休館のお知らせ～

1月14日(水)にこっと『ひろせ』は
福祉避難所訓練のため、臨時休館となります。
ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力いただきますよう
お願い申し上げます。

にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○肩こり腰痛改善教室 先着 25名

7日(水) 13:30~ 申込: 12/24(水) 9:30~

12月の「やさしいピラティス」に申し込まなかった方

持物: ヨガマット、飲物、タオル

○フレッシュ体操 先着 30名 (クラブ員以外の方)

17日(土) 10:00~ 申込: 12/27(土) 9:30~

持物: ヨガマット、飲物、タオル

○歌声広場 23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。

○昭和歌謡で踊る「かんたんダンス!」

26日(月) 13:00~ 申込: 1/13(火) 9:30~

持物: 体育館履き、飲物、タオル

にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○肩こり腰痛改善教室 先着 30名

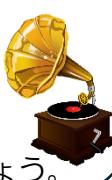
20日(火) 11:00~ 申込: 1/13(火) 9:30~

持物: ヨガマット、フェイスタオル、飲物

○ピラティスでセルフコントロール 先着 20名

28日(水) 11:00~ 申込: 1/21(水) 9:30~

持物: ヨガマット、タオル、飲物



○歌声広場 30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

○理学療法士による運動療法

13日(火) 13:00~15:00

申込: 12/23(火) 9:30~

痛みなどの個別相談お受けします。

○肩こり腰痛改善教室 先着 12名

20日(火) 13:30~

申込: 1/13(火) 9:30~

持物: ヨガマット、飲物、タオル



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○新春のつどい どなたでも

21日(水) 11:00~

申込: 不要

「三味線とウクレレの演奏」で、新春
を楽しみましょう!

○「大介お兄さんと若返り体操」

どなたでも 先着 20名

27日(火) 10:00~

申込: 1/13(火) 9:30~



持物: 飲物、タオル

ふれあいの郷 ☎283-8633

○歪み改善ピラティス 先着 25名

8日(木)・22日(木) 13:30~

申込: 12/25(木) 10:00~

持物: ヨガマット、飲物、タオル

○昭和歌謡で踊る「かんたん
ダンス!」 先着 25名

19日(月) 13:30~

申込: 1/5(月) 10:00~

持物: 体育館履き、飲物、タオル



○沖縄唄三線うりすん演奏会

20日(火) 11:00~

申込: 不要

1月の健康づくり事業等のご案内

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○健康教室『腸内から健康づくり』

9日(金)10:40~ 申込:不要

○健康運動指導士の『歩き方講座』

13日(火)11:00~ 申込: 12/23(火) 9:30~

○ザスパ健康スポーツ教室

15日(木)11:00~、29日(木)11:00~

○市専門職による機能訓練・健康相談

・脳わくわく講座 19日(月)11:00~12:00

・口腔栄養講話相談 22日(木)13:50~14:10

・塩分測定会 22日(木)10:00~12:30

ご家庭の味噌汁やスープ料理を漏れない容器に
100ml程度入れてご持参ください。

○心配ごと相談 29日(木)13:00~

○訪問リスナー 21日(水)13:00~



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○健康教室『感染経路別予防策について』

19日(月)10:40~

○健康運動指導士の『歩き方講座』先着20名

26日(月)10:30~ 申込 1/13(火) 9:30~

○生きがい教室

『写真フレームをつくろう』先着20名

20日(火)10:00~: 申込 1/5(月) 9:30~

○ザスパ健康スポーツ教室

6日(火)13:00~、29日(木)11:00~

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談

○訪問リスナー 7日(水)13:00~

○子育てサロン 13日(火)10:00~



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○健康運動指導士の『歩き方講座』

16日(金)13:00~

○ザスパ健康スポーツ教室

13日(火)13:00~、27日(火)13:00~

○訪問リスナー 22日(木)13:00~

○市専門職による機能訓練・健康相談

23日(金)

・口腔栄養講話相談 11:00~11:20

・塩分測定会 10:00~12:00(要予約)



誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

申込み・お問い合わせは各所へ

にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○体力指導士の『チェアエクササイズ』先着20名

6日(火)11:00~ 申込 12/23(火) 9:30~

○健康教室『免疫力を高める食事』

7日(水)11:00~

○ザスパ健康スポーツ教室

8日(木)11:00~

○市専門職による機能訓練・健康相談

・口腔栄養講話相談 15日(木)11:00~11:20

・塩分測定会 15日(木)10:00~12:00

○訪問リスナー 6日(火)13:00~

○行政相談 13日(火)13:00~

○子育てサロン 13日(火)10:00~ 粕川保育所



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○生きがい教室『羽根っこゲーム』先着20名

9日(金)10:00~ 申込 12/19(金)9:30~

○健康教室『腸内から健康づくり』

13日(火)11:00~

○体力指導士の『チェアエクササイズ』

15日(木)10:00~

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談 23日(金)10:00~

○ザスパ健康スポーツ教室 14日(水)10:30~

○ママとベビー 16日(金) 10:30~

○子育てサロン 26日(月) 10:00~



ふれあいの郷 ☎283-8633

○体力指導士の『チェアエクササイズ』

7日(水)13:30~ 先着25名

申込: 12/24(水) 10:00~

○生きがい教室

『お正月遊びで楽しみましょう♪』

16日(金)10:30~ 先着14名

申込: 1/5(月) 10:00~

○市専門職による機能訓練・健康相談

・痛み動作の相談



前橋市社会福祉協議会