

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****町内
回覧****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

**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

○おうちで!!まえばし出前講座**『高齢者ドライバーの運転特性と脳トレ活用法』**

21日(水)11:00～

申込:1/7(水)9:30～

**～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『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!**新春****○「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

○沖縄唄三線うりずん演奏会

20日(火)11:00～

申込:不要



1月の健康づくり事業等のご案内 申込み・お問い合わせは各所へ

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
100㎖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『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『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『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～



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)



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