



## 「脳いきいきレク」始めます！

「脳いきいきレク」では、身体を動かしながら楽しく頭の体操を行います。普段と違った動作や言葉を使うことで、脳を刺激しながら心と身体をリフレッシュしましょう♪日時等は、該当する表をご覧ください。

### 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

#### 〇8月の健康教室「熱中症について」

しきしま	3日(水)	11:00～、14:00～
ひろせ	26日(金)	10:40～11:00
おおとも	10日(水)	13:00～13:20
かすかわ	16日(火)	11:00～11:20
ふじみ	2日(火)	9:40～10:00
ふれあいの郷	9日(火)	11:30～11:50

#### 〇8月の体組成測定

かすかわ	16日(火)	9:30～12:00
ふじみ	2日(火)	9:30～12:00
ふれあいの郷	9日(火)	10:00～12:00



新登場!!

#### 〇脳いきいきレク

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	19日(金)	11:20～12:00
ふじみ	25日(木)	13:30～14:30
ふれあいの郷	10日(水)	11:15～12:00

#### 〇8月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制。詳細は各所へ

しきしま	23日(火)	13:00～14:00
ひろせ	18日(木)	11:15～12:00
おおとも	10日(水)	13:20～14:20

#### 〇8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	22日(月)	11:00～12:00	「太鼓の達人」で遊ぼう♪ 申込: 8/8(月) 9:30～	20名
ひろせ	9日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	秋のお月見リース作り 申込: 8/1(月) 9:30～	各回 10名
おおとも	23日(火)	13:00～14:00	ピラティスで呼吸と体をコントロール② 申込: 8/16(火) 9:30～	13名
かすかわ	26日(金)	13:30～14:30	学ぼう!ピンシャン 申込: 8/19(金) 9:30～	14名
ふじみ	5日(金)	10:00～11:00	フラワークラフト 申込: 7/14(木) 9:30～	16名
ふれあいの郷	19日(金)	10:30～11:30	靴下輪っかで小物作り 申込: 8/5(金) 9:30～	15名

#### 〇8月の前橋市ふるさと納税プレゼント健康スポーツ教室

※予約制 しきしま・かすかわは、開催日の2週間前から受付  
ひろせは、前月の15日から受付。その他は随時受付

しきしま	25日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	2日(火)	13:00～14:00	25名
おおとも	9日、23日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	4日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	10日(水)	13:00～14:00	20名

#### 〇8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	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

#### 〇8月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	9日(火)
心配事相談	ひろせ	25日(木)

#### 〇8月のその他

※ママ&ベビーは事前にお申込みください。  
しきしま・おおともは、ベビーマッサージサロンです。  
かすかわは、子育てサロンです。

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リサナー	17日(水)	3日(水)	25日(木)	2日(火)	
ママ&ベビー※		12日(金)	16日(火)	9日(火)	19日(金)

老人福祉センター！  
みやぎふれあいの郷だより

8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

## 8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
<b>しきしま</b> 荒牧町 1154-1 ☎233-2121 	イスに座って 気軽にヨガ♪	8月1日(月)11:00~12:00 申込：7/11(月)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲み物
	みんな初心者！！ やさしい太極拳	8月9日、23日(火) 10:00~11:30 申込：随時	対象：どなたでも 先着15名 持物：タオル、飲み物
	生活ミニ講話 「自然災害から 身を守る」	8月25日(木)11:30~12:30 申込：不要	対象：どなたでも 避難するタイミングや方法、災害 への備えなどについて話します。
	手芸教室 グラスサンドアート	8月30日(火)10:30~12:00 申込：8/16(火)9:30~	対象：どなたでも 先着15名 費用：500円
<b>ひろせ</b> 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	みんなで体操！！ GO！！	8月8日(月)10:30~11:30 申込：8/1(月)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：体育館履き、タオル、飲物 紹介：音楽を聴きながら体操しま しょう♪
	第2回 ウクレレ教室	8月18日(木)10:30~11:30 申込：8/4(木)9:30~	対象：どなたでも 先着10名 紹介：楽器の無料貸出あります
	群馬中央病院 「骨粗しょう症 について」	8月24日(水)10:45~11:15 申込：8/10(水)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：筆記用具 紹介：骨粗しょう症について学び ましょう！
	大介お兄さんと 若返り体操	8月30日(火)13:30~14:30 申込：8/16(火)9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：ヨガマット、タオル、飲 物、体育館履き、動きやすい服装
<b>おおとも</b> 大友町 1-12-10 ☎252-3077	【手芸教室】 秋の夜長を楽しもう♪ LEDフラワーライト 作り	8月31日(水)10:00~11:30 申込：8/17(水)9:30~	対象：どなたでも 先着13名 持物：紙などが切れるハサミ 費用：1,000円
<b>かすかわ</b> 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	初心者向け ドコモスマホ教室	8月3日(水)13:30~14:30 申込：7/20(水)9:30~	対象：どなたでも 先着14名 持物：貸出の端末を使ってスマホ の基本操作を学びます。
<b>ふじみ</b> 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	大介お兄さんと 若返り体操	8月23日(火)10:30~11:30 申込：8/8(月)9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：動きやすい服装、タオル、 飲み物
	【交通安全教室】 バスやタクシーの 利用方法・活用方法	8月25日(木)10:45~11:45 申込：8/8(月)9:30~	対象：どなたでも 先着20名
<b>ふれあいの郷</b> 柏倉町 2621 ☎283-8633	脳トレ& ストレッチ	8月12日、26日(金) 10:30~11:30 申込：詳細はお問い合わせ下さい	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（お持ちの方）

2館共通 【絢香塾】 運動不足 解消!!	ひろせ	8月6日、13日、20日、27日 (土)	13:00~14:00	20名	対象：どなたでも 持物：ヨガマット、 タオル、飲み物
	おおとも	8月3日・17日(水)	11:00~12:00	24名	費用：各回500円