

～「チェアーエクササイズ教室」のお知らせ～

椅子に座りながら音楽に合わせて身体に無理なく手足を動かしていきます。
懐かしい音楽を聴きながら、リズムにのって楽しく身体を動かしませんか？



【インストラクター】一般社団法人体力メンテナンス協会認定「体力指導士」

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

○5月の健康講話「骨粗鬆症について」○健康運動指導士の「歩き方講座！」

しきしま	13日(火)	10:50～11:10
ひろせ	16日(金)	10:40～11:00
おおとも	27日(火)	13:00～13:20
かすかわ	14日(水)	11:00～11:20
ふじみ	8日(木)	10:00～10:20
ふれあいの郷	8日(木)	10:30～10:50

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	21日(水)	11:00～12:00
ひろせ	22日(木)	10:30～11:30
おおとも	9日(金)	13:00～14:00



○5月の体組成測定

しきしま	29日(木)	9:30～11:30
ひろせ	16日(金)	9:30～12:00
おおとも	27日(火)	9:30～11:30

○体力指導士の

「チェアーエクササイズ」教室

しきしま	27日(火)	11:00～12:00
申込：5/13(火) 9:30～ 先着：20名		

○5月の生きがい教室

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	19日(月)	10:00～11:30	スクラッチアートを楽しもう！ 申込：5/15(木) 9:30～	15名
ひろせ	20日(火)	10:00～11:00	牛乳パックでバスケットづくり 申込：5/1(木) 9:30～	20名
おおとも	14日(水)	13:00～14:00	病気予防のためのウォーキング (初めての方のみ) 持物：飲物、体育館シューズ 申込：5/7(水) 9:30～	15名
かすかわ	23日(金)	11:00～12:00	キッチンペーパーで作るバラ 申込：5/16(金) 9:30～	14名
ふじみ	12日(月)	10:00～11:00	カーリングゲーム 申込：4/25(金) 9:30～	20名
ふれあいの郷	16日(金)	10:30～11:30	牛乳パックでびっくり箱を作ろう♪ 申込：5/2(金) 10:00～	15名

○5月の前橋市ふるさと納税プレゼント健康スポーツ教室 ○5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	8日、22日(木)	11:00～12:00	定員なし ※申込不要
ひろせ	29日(木)カラボ	11:00～12:00	
おおとも	13日、27日(火)	13:00～14:00	
かすかわ	1日(木)	11:00～12:00	
ふじみ	14日(水)	10:30～11:30	

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

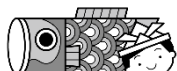
○5月の各種相談事業

○5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	13日(火)
心配事相談	ひろせ	29日(木)

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	21日(水)	7日(水)	22日(木)	13日(火)	
ママ＆ベビー※					16日(金)
子育てサロン※		13日(火)		13日(火)	26日(月)



「にっくさ」老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

5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

5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 	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	5月15日(木)10:00~11:00 申込:5/1(木)9:30~	対象:どなたでも 先着24名 持物:体育館履き、飲物、タオル
	馬場先生による 肩こり腰痛改善教室	5月16日(金)10:00~11:00 申込:5/2(金)9:30~	対象:4月の「肩こり腰痛改善教室」 に参加していない人限定 先着23名 持物:ヨガマット(お持ちの方)、 タオル、飲物
	【初心者向け手芸教室】 「スマホポシェット」と 「ペットボトルカバー」 を作ろう!	5月19日、26日(月)(全2回) 10:00~12:00 申込:5/7(水)9:30~	対象:初心者限定 先着10名 持物:かぎ針(5~6号)1本、 とじ針1本、はさみ、眼鏡 費用:400円(材料費) 紹介:編み物を初めてみませんか?
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月7日(水)13:30~14:30 申込:4/23(水)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
	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	5月17日(土)10:00~11:00 申込:5/2(金)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 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月20日(火)11:00~12:00 申込:5/13(火)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
	ピラティスで セルフコントロール	5月28日(水)11:00~12:00 申込:5/21(水)9:30~	対象:どなたでも 先着18名 持物:ヨガマット、タオル、飲物
	レコードで聴く 昭和の唄「歌声広場」	5月30日(金)12:30~14:30 申込:不要	紹介:懐かしの昭和のレコードを流し、 みんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	5月20日(火)13:30~14:30 申込:5/12(月)9:30~	対象:どなたでも 先着10名 持物:あればヨガマット、 バスタオル、飲物
	沖縄唄三線うりずん 沖縄三線の演奏	5月28日(水)11:00~12:00 申込:不要	紹介:民謡からポップスまで有名な 曲を演奏します。 一緒に唄って踊りましょう。
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	やさしいヨガ体操	5月22日(木)10:30~11:30 申込:5/8(木)9:30~	対象:どなたでも先着20名 持物:ヨガマットまたはバスタオル、 飲み物、タオル
	ネイル体験教室	5月29日(木)、30日(金) 10:00~12:30 申込:5/8(木)9:30~	対象:各日先着5名 (ネイル体験ない方) 紹介:ネイルで気分をリフレッシュ してみませんか。
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	中村先生の ヨガで軽めの下半身強化	5月13日、27日(火) 13:30~14:30 申込:4/30(水)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