

【設備点検による臨時休館のお知らせ】 ご迷惑をおかけいたします。ご協力をお願いします。
みやぎふれあいの郷：7月4日(月)・5日(火)



健康測定相談会

血管年齢や骨密度測定などを行います。詳細は各所へお問い合わせください。

≪開催時間≫①10時～11時
②11時～12時
≪定員≫予約制 各回20名

しきしま	7月26日(火)	かすかわ	7月 8日(金)
ひろせ	7月13日(水)	ふじみ	7月12日(火)
おおとも	7月28日(木)	ふれあいの郷	7月15日(金)

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

○7月の健康相談(予約制 2～3名) 保健師・看護師が相談に応じます。
○7月の健康教室 「体力測定」

しきしま	29日(金)	9:30～12:00	しきしま	29日(金)	13:00～15:00
ひろせ	25日(月)	9:30～12:00	ひろせ	25日(月)	10:00～12:00
おおとも	21日(木)	9:30～12:00	おおとも	21日(木)	13:00～15:00
かすかわ	11日(月)	13:00～13:30	かすかわ	11日(月)	10:30～12:00
ふじみ	6日(水)	13:00～13:30	ふじみ	6日(水)	10:00～11:30
ふれあいの郷	1日(金)	13:00～13:30	ふれあいの郷	1日(金)	10:30～12:00

○7月の体組成測定

体脂肪率や内臓脂肪レベル、筋肉量などをチェック! ※詳細は各所へ。

しきしま	26日(火)
ひろせ	25日(月)
おおとも	21日(木)



○7月のコグニサイズ(認知症予防運動)

脳トレしながら体操をして、楽しく認知症予防 ※予約制。詳細は各所へ

かすかわ	11日(月)	13:30～14:15
ふじみ	6日(水)	13:30～14:15
ふれあいの郷	1日(金)	13:30～14:15

○7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	12日(火)	11:00～12:00	カモメのつるし飾りを作ろう 申込：6/28(火) 9:30～	18名
ひろせ	12日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	カードを使って言葉遊び 申込：7/1(金) 9:30～	各回 10名
おおとも	14日(木)	13:00～14:00	関節にやさしい筋トレ～スロートレーニング～ 申込：7/7(木) 9:30～	15名
かすかわ	22日(金)	13:30～14:30	合わせ貝の根付け 申込：7/15(金) 9:30～	14名
ふじみ	1日(金)	11:00～12:00	大人のレクリエーション 申込：6/14(火) 9:30～	18名
ふれあいの郷	29日(金)	10:30～11:30	フラワーマグネット 申込：7/15(金) 9:30～	15名

○7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	14日、28日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	5日(火)	13:00～14:00	25名
おおとも	12日、26日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	7日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	13日(水)	13:00～14:00	20名

○7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

○7月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	12日(火)
防犯相談	しきしま	28日(木)
	ひろせ	21日(木)
心配事相談	しきしま	28日(木)

○7月のその他

※ママとベビーは事前にお申込みください。
かすかわは、子育てサロン

	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※	5日(火)	8日(金)	19日(火)	12日(火)	15日(金)

老人福祉センター!
みやぎふれあいの郷だより

7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

7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 	みんな初心者！！ やさしい太極拳	7月12日、26日(火) 10:00～11:30 申込：6/28(火) 9:30～	対象：どなたでも 先着 15名 持物：体育館履き、飲み物		
	イスに座って 気軽にヨガ♪	7月25日(月)13:00～14:00 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		
	うたごえ体操	7月29日(金) 10:30～11:30 申込：7/15(金) 9:30～	対象：どなたでも 先着 25名 持物：タオル、飲み物		
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	脳トレ ストレッチ教室	7月12日(火) 13:30～14:30 申込：7/1(金) 9:30～	対象：どなたでも 先着 20名 持物：長めのタオル、ヨガマット、体育館履き		
	男性のための ストレッチ教室	7月26日(火) 13:30～14:30 申込：7/12(火) 9:30～	対象：男性 先着 20名 持物：タオル、飲物、体育館履き、動きやすい服装		
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	肩こり腰痛改善教室	7月19日(火)11:00～12:00 申込：7/5(火) 9:30～	対象：どなたでも 先着 24名 持物：タオル、ヨガマット、飲物		
	手芸教室 今年も夏がきた！ウェルカムボードづくり	7月20日(水)10:00～11:30 申込：7/6(水) 9:30～	対象：どなたでも 先着 13名 費用：1,000円		
	インターネットを使った パソコン教室	7月29日、8月12日、26日 いずれも(金)10:00～12:00 申込：7/15(金) 9:30～	対象：全3回参加可能な方 先着 13名 持物：ノートパソコン一式		
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	ゆるほぐし体操	7月4日(月)13:30～14:30 申込：6/27(月) 9:30～	対象：どなたでも 先着 14名 持物：バスタオル、飲物、動きやすい服装		
	ドライフラワーを入れた ジェルキャンドル作り	7月20日(水)13:30～14:30 申込：7/11(月)9:30～	対象：どなたでも 先着 14名 費用：600円		
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	パドル体操教室	7月19日(火)10:30～11:30 申込：7/6(水) 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		
	苔玉づくり教室	7月21日(木)10:30～11:30 申込：7/6(水) 9:30～	対象：どなたでも 先着 16名 持物：ビニール手袋、ビニール袋 費用：1,000円		
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	脳トレ& ストレッチ	7月8日(金)、22日(金) 10:30～11:30 申込：6/24(金) 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 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	7月2日、23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 費用：各回 500円
	おおとも	7月6日・20日(水)	11:00～12:00	24名	

7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
しきしま	健康体操 「早苗会」	7月13日、27日(水) 10:00～12:00	体ほぐしやソフトバレーをしています。 お気軽にお越しください。 持物：体育館履き、飲み物等