

♪毎日をいきいきと“にこっと”で楽しみましょう♪

老人福祉センター《愛称：にこっと》・みやぎふれあいの郷では
「ピンシャン元気体操」などの様々な健康増進活動を行っています。
その他、体操教室や手芸などの1日教室や演奏会などイベントも♪
笑顔で元気な毎日をご一緒に!! 皆様のご参加をお待ちしています!!



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

○4月の健康講話「知っておきたい食と栄養」について

しきしま	15日(火)	11:00~14:00~
ひろせ	12日(土)	10:40~11:00
おおとも	18日(金)	11:00~11:20

かすかわ	10日(木)	11:00~11:20
ふじみ	11日(金)	10:40~11:00
ふれあいの郷	9日(水)	10:30~10:50

○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	4日(金)	10:00~11:00
ふじみ	16日(水)	10:00~11:00
ふれあいの郷	10日(木)	11:00~11:45

○4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	24日(木)	13:00~14:00
ひろせ	12日(土)	11:15~12:00
おおとも	18日(金)	11:20~12:00

○4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	22日(火)	10:45~11:45	カラオケで楽しく体操しよう!! 申込：4/8(火) 9:30~	20名
ひろせ	15日(火)	10:00~11:00	春の大運動会 申込：4/1(火) 9:30~	20名
おおとも	15日(火)	13:00~14:00	洋楽でリズム体操♪ 申込：4/8(火) 9:30~	20名
かすかわ	25日(金)	11:00~12:00	紙コップで作るカゴ 申込：4/18(金) 9:30~	14名
ふじみ	14日(月)	10:00~11:00	写経でリラックス 申込：3/31(月) 9:30~	20名
ふれあいの郷	18日(金)	10:30~11:30	輪投げで楽しみましょう~ 申込：4/4(金) 10:00~	16名

○4月の前橋市ふるさと納税プレゼンツ健康スポーツ教室

○4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	10日、24日(木)	11:00~12:00	定員なし ※申込不要
ひろせ	1日(火)	13:00~14:00	
おおとも	8日、22日(火)	13:00~14:00	
かすかわ	3日(木)	11:00~12:00	
ふじみ	9日(水)	10:30~11:30	

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

○4月の各種相談事業

○4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	8日(火)
心配事相談	しきしま	24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	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)	
ママ＆ベビー※					18日(金)
子育てサロン※		8日(火)		8日(火)	28日(月)



老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

4月号

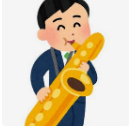


前橋市社会福祉協議会

誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

4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【申込】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 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	4月15日(火)10:00～11:00 申込：4/1(火)9:30～	対象：どなたでも 先着24名 持物：手ぬぐいの長さのタオル 飲物、ヨガマット又はバスタオル
	レコードで聴く 昭和の唄 「歌声広場」	4月25日(金)12:30～14:30 申込：不要	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。
ひろせ 広瀬町2-16 ☎261-0880	～毎日をアクティブに～ 大介お兄さんの フレッシュ体操	4月19日(土) 10:00～11:00 申込：4/5(土)9:30～ 	対象：どなたでも 先着30名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	【手芸教室】 ツイード生地で作る 小物入れ	4月16日(水)10:00～11:30 申込：4/9(水)9:30～	対象：どなたでも 先着12名 持物：布切れはさみ（あれば） 費用：600円
	ピラティスで セルフコントロール	4月23日(水)11:00～12:00 申込：4/16(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
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	群馬デリバリー楽団 サクソ出張ライブ	4月22日(火) 11:00～12:00 申込：不要 	懐かしの昭和歌謡からクラシックまで 幅広い選曲で、サクソ生演奏を お届けします♪
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	肩こり腰痛改善教室	4月17日(木)10:30～11:30 申込：4/7(月)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 飲物、タオル
	パドル体操	4月22日(火)10:30～11:30 申込：4/7(月)9:30～	対象：どなたでも 先着20名 持物：飲物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町2621 ☎283-8633	大介お兄さんの フレッシュ体操	4月30日(水)13:00～14:00 申込：4/16(水)10:00～	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲物 ヨガマット（あれば）

4月の自主クラブ体験会お知らせ ※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	社交ダンス 「DSひまわり」	4月3日、17日(木) 13:00～15:00	一緒にダンスを始めてみませんか？ 初めての方もお気軽に♪（無料） 平均年齢75歳 持物：体育館履き
ひろせ	ウクレレ 「ひろせウクレレクラブ」	毎月第2、第4金曜日 13:00～14:30	随時見学受付中です！ 一緒にウクレレを始めてみませんか？ やさしい講師の先生が教えてくれます。 初めての方もお気軽にどうぞ♪ 講師 加藤和広先生