

### ～名称変更のお知らせ～

旧) 健康運動指導士の脳いきいきレク

身体を動かしながら、楽しく頭の体操♪  
心と身体をリフレッシュしましょう～。

↓  
新) 健康運動指導士の「みんなで脳活！」

沢山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月の健康教室「生活習慣について」

しきしま	10日(月)	11:00～、14:00～
ひろせ	24日(月)	10:40～11:00
おおとも	26日(水)	13:00～13:20
かすかわ	14日(金)	11:00～11:20
ふじみ	11日(火)	9:40～10:00
ふれあいの郷	19日(水)	11:30～11:50

#### ○ 4月の体組成測定

かすかわ	14日(金)	9:30～12:00
ふじみ	11日(火)	10:00～11:45
ふれあいの郷	19日(水)	10:00～12:00



#### ○健康運動指導士の「みんなで脳活！」 ○ 4月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	18日(火)	10:00～10:40
ふじみ	6日(木)	10:00～11:00
ふれあいの郷	27日(木)	11:00～11:45

しきしま	20日(木)	11:00～12:00
ひろせ	24日(月)	11:15～12:00
おおとも	26日(水)	13:20～14:00

#### ○ 4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	28日(金)	11:00～12:00 13:30～14:30	「いきいきかるた」で楽しもう 申込: 4/14(金) 9:30～	各回 12名
ひろせ	11日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	「ペーパーフラワー」 申込: 4/1(土) 9:30～	各回 10名
おおとも	21日(金)	13:00～14:00	輪投げ大会 申込: 4/14(金) 9:30～	20名
かすかわ	21日(金)	13:30～14:30	大人のぬり絵 申込: 4/14(金) 9:30～	14名
ふじみ	4日(火)	10:00～11:00	ご当地ラジオ体操 & きよしのズンドコ節 申込: 3/14(火) 9:30～	20名
ふれあいの郷	21日(金)	10:30～11:30	「写経で脳を活性化！」 申込: 4/7(金) 10:00～	15名

#### ○ 4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	13日、27日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	4日(火)	13:00～14:00	25名
おおとも	11日、25日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	6日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	12日(水)	11:00～12:00	20名

#### ○ 4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

#### ○ 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、事前申込制

行政相談	かすかわ	11日(火)		しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
心配事相談	しきしま	27日(木)	訪問リスナー	19日(水)	5日(水)	27日(木)	4日(木)	
			ママ&ベビー※	18日(火)				21日(金)
			子育てサロン※		11日(火)		11日(火)	24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 	春だよ！わっはっは ラフターヨガ	4月18日(火) 13:00~13:40 申込：不要	対象：どなたでも 持物：飲み物 お気軽に参加ください♪
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	4月25日(火) 10:00~11:00 申込：4/11(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着 25名 持物：手ぬぐいの長さのタオル、 ヨガマットまたはバスタオル 飲物
<b>ひろせ</b> 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	みんなで体操！！ GO！！	4月10日(月) 10:30~11:30 申込：4/1(土) 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 楽しく体操しましょう♪
	世代間交流事業 「こいのぼりの かざり」	4月22日(土) 10:00~11:30 申込：4/8(土) 9:30~	対象：3歳以上のお子様と祖父母 又は父母の方、先着4組 その他の方、先着6名 費用：1個 500円
	昭和歌謡コンサート	4月26日(水) 12:00~13:00 申込：不要	対象：どなたでも 懐かしい歌をアコーディオンの音 色でお楽しみください♪
<b>おおとも</b> 大友町 1-12-10 ☎252-3077	【手芸教室】 春爛漫♪ ミモザのカレイド フレームづくり	4月12日(水) 10:00~11:30 申込：4/5(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着 13名 持物：はさみ 費用：1,000円
<b>かすかわ</b> 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	みんなが飲んでいる お薬の話 ～便秘薬について～	4月13日(木) 11:00~12:00 申込：4/6(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 14名 皆さんがよく飲むお薬について、 地域の薬剤師さんがテーマを変え て定期的に講話します
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	4月11日(火) 11:00~12:00 申込：3/28(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：手ぬぐいの長さのタオル、 ヨガマットまたはバスタオル 飲物
<b>ふじみ</b> 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	端午の節句飾り づくり	4月20日(木) 10:00~11:30 申込：4/11(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：はさみ 費用：800円
	けん玉教室	4月27日(木) 10:30~11:30 申込：4/11(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：けん玉（お持ちの方） けん玉をお持ちでない方も貸出で きますので、ぜひご参加ください
<b>ふれあいの郷</b> 柏倉町 2621 ☎283-8633	「桃ノ木楽団ライブ」 アコーディオン演奏会	4月8日(土) 13:00~14:00 申込：不要	アコーディオンの生演奏を ぜひ、お楽しみ下さい♪
	ヨガで軽めの 下半身強化	4月14日、28日(金) 10:30~11:30 申込：4/7(金) 10:00~	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）