

【設備点検による臨時休館のお知らせ】

みやぎふれあいの郷 7月4日(金)、7月5日(土)

ご迷惑をおかけ致しますが、ご協力いただきますようお願い申し上げます。



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

〇7月の健康教室

しきしま	4日(金)	10:40~11:40	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売
ひろせ	10日(木)	10:40~11:00	介護保険講座	地域包括支援センター
おおとも	15日(火)	13:00~14:00	介護保険講座	地域包括支援センター
かすかわ	10日(木)	11:00~12:00	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売
ふじみ	1日(火)	11:00~12:00	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売

〇健康運動指導士の

「歩き方講座！」※予約制 詳細は各所へ

しきしま	8日(火)	11:00~12:00
ひろせ	28日(月)	10:30~11:30
おおとも	14日(月)	13:00~14:00

〇7月の体力測定

しきしま	7日(月)	10:00~12:00
かすかわ	18日(金)	10:00~12:00
ふじみ	11日(金)	10:00~11:00
ふれあいの郷	23日(水)	10:30~12:00

〇体力指導士の「チェアーエクササイズ」教室

かすかわ	1日(火)	11:00~12:00	申込：6/17(火) 9:30~	20名
ふじみ	17日(木)	10:00~11:00	申込：不要	定員なし
ふれあいの郷	2日(水)	13:30~14:30	申込：6/26(木) 10:00~	25名

〇7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。

ひろせ	15日(火)	10:00~11:00	続・牛乳パックで小物入れづくり 申込：7/1(火) 9:30~	20名
ふじみ	7日(月)	10:00~11:00	おり紙を使ったペン立て作り 申込：6/24(火) 9:30~	20名
ふれあいの郷	18日(金)	10:30~11:30	色画用紙で夏祭りちょうちんを 作ってみよう 申込：7/3(木) 10:00~	15名

〇7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

〇7月の前橋市ふるさと納税プレゼンツ健康スポーツ教室

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) 31日(木)カラボ	13:00~14:00 11:00~12:00	
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	

〇7月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	8日(火)
心配事相談	しきしま	31日(木)
防犯相談	ひろせ	14日(月)
	おおとも	17日(木)
	ふれあいの郷	15日(火)

〇7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。

	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)

『にこっと』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 	【手芸教室】 大きいモチーフで編む ベストⅡ	7月7日、14日、28日(月) 10:00～12:00 申込：6/23(月) 9:30～	対象：どなたでも 先着10名 持物：中細～並太の毛糸 200～250g程度。 かぎ針（6～7号(毛糸による)）1本、とじ針1本、 はさみ、眼鏡。
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	7月17日(木) 10:00～11:00 申込：7/3(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	7月18日(金) 10:00～11:00 申込：7/4(金) 9:30～	対象：6月の「肩こり腰痛改善教室」に参加していない人 先着23名 持物：手ぬぐいの長さのタオル、 ヨガマット又は、バスタオル、飲物
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	7月2日(水) 13:30～14:30 申込：6/18(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	7月19日(土) 10:00～11:00 申込：7/5(土) 9:30～	対象：「わくわくいきいきクラブ」に参加していない人 先着30名 持物：ヨガマット、タオル、飲物
	桃の木楽団 アコーディオン演奏会	7月19日(土) 13:00～14:00 申込：不要	紹介：アコーディオンによる、童話、唱歌、昭和の歌謡曲をお楽しみください。
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	7月1日(火) 11:00～12:00 申込：6/24(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
	レコードで聴く 昭和の唄「歌声広場」	7月18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。
	ピラティスで セルフコントロール	7月23日(水) 11:00～12:00 申込：7/16(水) 9:30～	対象：どなたでも 先着20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	ハッピーデイズ バンド演奏会	7月11日(金) 11:00～12:00 申込：不要	紹介：昭和歌謡で皆さんと楽しい時間を過ごしましょう♪
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	7月22日(火) 13:30～14:30 申込：7/14(月) 9:30～	対象：どなたでも 先着12名 持物：あればヨガマット、 バスタオル、飲物
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	猛暑をしのぐ、東洋医学で 心とからだの健康アップ!	7月22日(火) 11:00～12:00 申込：6/26(木) 9:30～	対象：どなたでも 持物：飲み物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	都丸先生の健康体操教室 脳トレ&ストレッチ	7月10日、24日(木) 13:30～14:30 申込：6/26(木) 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)