



～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5日(金)、7月6日(土)

ご迷惑をお掛け致します。ご理解、ご協力を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

○7月の健康教室「体力測定」

しきしま	9日(火)	13:00~15:00	かすかわ	12日(金)	10:00~11:30
ひろせ	19日(金)	10:00~12:00	ふじみ	8日(月)	10:00~11:30
おおとも	24日(水)	13:00~15:00	ふれあいの郷	22日(月)	10:30~12:00

○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	17日(水)	11:00~12:00
ひろせ	25日(木)	10:30~11:30
おおとも	8日(月)	13:00~14:00

○7月の脳トレ体操(コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	12日(金)	11:20~12:00
ふじみ	8日(月)	13:30~14:15
ふれあいの郷	25日(木)	11:20~12:00

○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。

しきしま	23日(火)	10:00~11:00	学ぼうピンシャン元気体操! 申込: 7/9(火) 9:30~	25名
ひろせ	16日(火)	10:00~11:00	あさりのキーホルダー 申込: 7/1(月) 9:30~	20名
おおとも	19日(金)	13:00~14:00	転倒予防のための棒体操 申込: 7/12(金) 9:30~	20名
かすかわ	26日(金)	13:30~14:30	カラー診断 申込: 7/19(金) 9:30~	14名
ふじみ	4日(木)	10:00~11:00	折り紙で作るカラフルドイリー 申込: 6/20(木) 9:30~	20名
ふれあいの郷	19日(金)	10:30~11:30	Newスポーツ「ガラッキー」を やってみよう♪ 申込: 7/4(木) 10:00~	12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

※全館、申し込み不要となりました。

しきしま	11日、25日(木)	11:00~12:00	28名
ひろせ	2日(火)	13:00~14:00	25名
おおとも	9日、23日(火)	13:00~14:00	申込不要
かすかわ	4日(木)	11:00~12:00	申込不要
ふじみ	10日(水)	10:30~11:30	申込不要

○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

○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。

行政相談	かすかわ	9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	25日(木)	訪問リスナー	17日(水)	3日(水)	25日(木)	2日(火)	
防犯相談	ひろせ	18日(木)	ママ&ベビー※					19日(金)
	ふれあいの郷	10日(水)	子育てサロン※		9日(火)		9日(火)	22日(月)

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 	水彩1日教室 体験会（無料）	7月10日、24日(水) （同じ内容になります。） 10:00～12:00 申込：6/26(水)9:30～	対象：どなたでも 先着各10名 持物：カッター、鉛筆、消しゴム 水彩絵の具セット ※抹布は用意します。描きたい物がある方は、お持ちください。
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	7月18日(木)10:00～11:00 申込：7/4(木)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
	【手芸教室】 「スマホ用ポシェット」 を作ろう!!（手編み）	7月22日、29日(月) 10:00～12:00 申込：7/8(月)9:30～	対象：どなたでも 先着10名 費用：400円 持物：かぎ針(5～6号)、はさみ とじ針、めがねなど。
	ココネ・ソウネ (心音・奏音)演奏会	7月25日(木)11:00～12:00 申込：不要	♪トーンチャイムの優しい音色で 安らぎのひとときを…。
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	7月20日(土)10:00～11:00 申込：7/6(土)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
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	7月29日(月)10:30～11:30 申込：7/16(火)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
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16日(火)11:00～12:00 申込：7/9(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
	介護保険講座	7月25日(木)13:00～14:00 申込：7/18(木)9:30～	対象：どなたでも 先着13名 持物：メモ書き用のペン ※地域包括支援センター職員が、介護保険を分かりやすく説明します。
	ピラティスで セルフコントロール	7月30日(火)11:00～12:00 申込：7/23(火)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	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	7月16日(火)13:30～14:30 申込：7/9(火)9:30～	対象：どなたでも 先着10名 持物：あればヨガマット、バスカ、飲物
	桃の木楽団による アコーディオン演奏会	7月24日(水)13:00～14:00 申込：不要	歌謡曲や童謡などを演奏していただきます♪
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	パドル体操教室	7月2日(火)10:30～11:30 申込：6/18(火)9:30～	対象：どなたでも 先着20名 持物：タオル、飲物
	まちかど健康相談会	7月16日(火)10:00～12:00 申込：不要	対象：どなたでも ※医療スタッフによる相談会です。 血圧測定や体組成測定などもOK。
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633 	介護保険のお話 ～地域で安心して暮す ために～	7月3日(水)11:30～12:00 申込：不要	対象：どなたでも ※介護保険について、わかりやすくお話しします。
	脳トレ&ストレッチ	7月12日、26日(金) 10:30～11:30 申込：6/28(金)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）、 フェイスタオル、飲物

