

11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

にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着32名

2日(月)10:00～ 申込:10/19(月)9:30～

持物:体育館履き、飲物、タオル

○手芸教室「カギ針で作る縄編の帽子」先着10名

2日・9日・16日10:00～全3回月曜日 申込:10/19(月)9:30～

持物:棒針(7号)1本、並太毛糸300g、交差針、はさみ、眼鏡

○1日教室「聞こえの教室」 先着30名

【～聞こえを守って、ご家族、ご友人といつまでも楽しい会話を～】

16日(月)11:00～ 申込:11/2(月)9:30～

○姿勢改善若々しく歩こう！先着24名

19日(木)10:00～ 申込:11/5(木)9:30～

○歌声広場 27日(金)12:30～ 申込:不要



にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○肩こり腰痛改善教室 先着25名(10月参加しなかった方)

11日(水)13:00～ 申込:10/28(水)9:30～

持物:ヨガマット、タオル、飲物

○歌声広場 14日(土)12:30～ 申込:不要

○まちかど健康相談会(群馬中央医療生活協同組合)

17日(火)10:00～12:00 申込:不要

○フレッシュ体操 先着30名(クラブ員以外の方)

21日(土)10:00～ 申込:11/7(土)9:30～

持物:ヨガマット、タオル、飲物

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着45名

30日(月)10:00～10:50 申込:11/16(月)9:30～

持物:体育館履き、タオル、飲物

新！ひーちゃん先生のラテン風ダンス 先着30名

30日(月)11:00～11:50 申込:11/16(月)9:30～

持物:体育館履き、タオル、飲物

※昭和歌謡ダンス、ラテン風ダンス

両方のご参加はできません。



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○ともちゃんのリフレッシュ体操

『楽しいエクササイズ ミニボール編』先着各15名

11日(水)10:00～13:00～(同じ内容で午前と午後の2回開催です)

申込:10/28(水)9:30～ 持物:体育館履き、あればヨガマット、飲物

○Rinnさんアコーディオン演奏会

12日(木)12:30～ 申込:不要

アコーディオン弾き語りによる演奏。アコーディオンの音色と歌で「ここではない、どこか…」にしているような気分・・・

○肩こり腰痛改善教室 先着25名

17日(火)11:00～ 申込:11/4(水)9:30～

持物:ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物

○歌声広場 20日(金)12:30～ 申込:不要

U-ドを聴きながらみんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。

○みんなでフィットネス

『脂肪燃焼サーキットトレーニング』先着15名

25日(水)10:00～ 申込:11/11(水)9:30～

持物:体育館履き、あればヨガマット、飲物



にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○群馬医療福祉大学出前講座

「認知症を予防してこころを豊かにする回想法」

11日(水)11:00～

申込:10/28(水)9:30～



○肩こり腰痛改善教室 先着12名

17日(火)13:30～

申込:11/10(火)9:30～

持物:ヨガマット、飲物、タオル

○桃の木楽団アコーディオン演奏会

20日(金)11:30～12:30

申込:不要



にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○『昭和歌謡で踊るかんたんダンス』

9日(月)10:00～ 先着40名

会場:富士見公民館ホール

申込:10月26日(月)9:30～

持物:運動靴、飲物、タオル



○『介護保険講座』《大広間》

10日(火)11:00～ 申込:不要

○『初心者水彩画教室2回コース』

《北娯楽室》先着10名

24日(火)、12月8日(火)10:00～

申込:11月10日(火)9:30～



○『自主クラブ作品展示会』《大広間》

16日(月)正午～18日(水)正午

ふれあいの郷 ☎283-8633

○琵琶語りと日本舞踊

4日(水)11:00～

申込:不要



○モルック体験

7日(土)10:30～ 先着25名

申込:10/24(土)10:00～

持物:タオル、飲物



○健康体操教室 先着25名

『簡単コンディショニング体操』

10日(火)、24日(火)13:30～

申込:10/27(火)10:00～

持物:タオル、飲物、ヨガマット



健康づくり事業等のご案内



○11月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

しきしま	5日(木)	10:40~11:40	すっきり快眠のコツ	群馬ヤクルト販売
ひろせ	12日(木)	10:00~11:00	足の寿命は50年！？ その不安を足人かるたで解決します！	それいけ！まえばし 出前講座
ふじみ	6日(金)	11:00~12:00	免疫力を高める食事	群馬ヤクルト販売
ふれあいの郷	6日(金)	11:00~11:50	血圧と減塩	群馬ヤクルト販売

○11月の体組成測定

○理学療法士による運動療法

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

かすかわ	4日(水)	9:30~12:00
ふれあいの郷	16日(月)	10:00~12:00 14:00~15:00

しきしま	10日(火)	13:15~14:15
ひろせ	24日(火)	13:15~14:15

○体力指導士の「チア-エクササイズ」教室



かすかわ	10日(火)	11:00~12:00	申込：11/2(月) 9:30~	15名
ふじみ	19日(木)	10:00~11:00	申込：不要	なし
ふれあいの郷	5日(木)	13:30~14:30	申込：10/22(木) 10:00~	25名

○11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。申し込みは、各所で。

ひろせ	17日(火)	10:00~11:00	目指せ！マイナス10歳♪ 若返り体操 申込：11/2(月) 9:30~ 【持物】飲物、タオル	16名
ふじみ	13日(金)	10:00~11:00	くつ下の輪っかで作る手作り鍋敷き 申込：10/30(金) 9:30~ 【持物】飲物、タオル	15名
ふれあいの郷	20日(金)	10:30~11:30	毛糸で作るクリスマスミニツリー 申込：11/6(金) 10:00~ 【持物】体育館履き、 飲物、タオル、メガネ	15名

○11月の市専門職による

機能訓練・健康相談 ※詳細は各所へ

痛みと動作の相談	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
フレイル予防	しきしま、おおとも、かすかわ

○11月の「ザスパ健康スポーツ教室」

※申込不要 定員なし

しきしま	12日、26日(木)	11:00~12:00
ひろせ		
おおとも	10日、24日(火)	13:00~14:00
かすかわ	5日(木)	11:00~12:00
ふじみ	11日(水)	10:30~11:30

○11月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ
訪問リスナー	18日(水)	4日(水)	26日(木)	10日(火)

	ママ& ベビー	子育て サロン
ふじみ	20日(金)	24日(火)



誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり

**前橋市社会福祉協議会**