



日高デイトレ 秋谷健康運動指導士の「ゆかいな健康運動タイム」

しきしま	7/13 (木) 11:00~12:00	どなたでも	申込: 不要
おおとも	7/4 (火) 13:00~14:00	どなたでも	申込: 不要
ひろせ	7/21 (金) 13:30~14:30	先着 25名	申込: 7/7(金)9:30~

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	25日(火)	13:00~15:00
ひろせ	24日(月)	10:00~12:00
おおとも	21日(金)	13:00~15:00
かすかわ	14日(金)	10:00~11:30
ふじみ	10日(月)	10:00~11:30
ふれあいの郷	11日(火)	10:30~12:00

○7月の市専門職による ※詳細は各所へ 機能訓練・健康相談

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

○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	19日(水)	11:00~12:00
ひろせ	26日(水)	10:30~11:30
おおとも	14日(金)	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	18日(火)	11:20~12:00
ふじみ	10日(月)	13:30~14:15
ふれあいの郷	31日(月)	11:20~12:00

○7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	10日(月)	10:00~11:00 13:00~14:00	カラオケを使った楽しい脳トレ 申込: 6/26(月) 9:30~	各回 20名
ひろせ	11日(火)	10:00~11:00 13:30~14:30	かわいいフルーツいかが♪ 申込: 7/1(土) 9:30~	各回 16名
おおとも	31日(月)	13:00~14:00	転倒予防のための棒体操 申込: 7/24(月) 9:30~	20名
かすかわ	28日(金)	13:30~14:30	折り紙で作るスパイラル飾り 申込: 7/21(金) 9:30~	14名
ふじみ	6日(木)	10:00~11:00	大人のぬりえ 申込: 6/22(木) 9:30~	20名
ふれあいの郷	21日(金)	10:30~11:30	チラシで「鍋敷き」作り 申込: 7/7(金) 10:00~	15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 ※予約制

しきしま	13日、27日(木)	11:00~12:00	28名	申込: 開催日 2週間前~
ひろせ	4日(火)	13:00~14:00	25名	申込: 前月 15日~
おおとも	11日、25日(火)	13:00~14:00	どなたでも	申込: 不要
かすかわ	6日(木)	11:00~12:00	25名	申込: 不要
ふじみ	12日(水)	11:00~12:00	25名	申込: 随時受付

○7月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	11日(火)
心配ごと相談	しきしま	27日(木)
防犯相談	ひろせ	20日(木)

○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
訪問リサナー	19日(水)	5日(水)	27日(木)	4日(火)	
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

7月号



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



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	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	7月3日(月)10:00~11:00 申込:6/19(月)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
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10日(月)10:30~11:30 申込:7/1(土)9:30~	対象:どなたでも 先着25名 持物:タオル、ヨガマット等
	~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15日(土)10:00~11:00 申込:7/1(土)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、ヨガマット
	男性のための ストレッチ教室	7月25日(火)13:30~14:30 申込:7/11(火)9:30~	対象:男性 先着20名 持物:体育館履き、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18日(火)11:00~12:00 申込:7/11(火)9:30~	対象:どなたでも 持物:タオル、ヨガマット等
	地域包括支援センターの 職員さんによる 介護保険講座	7月27日(木)13:00~14:00 申込:7/20(木)9:30~	対象:どなたでも 先着13名 持物:メモ書き用のペン
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11日(火)11:00~12:00 申込:7/4(火)9:30~	対象:どなたでも 先着10名 持物:タオル、ヨガマット等
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	脳トレ ストレッチ教室	7月11日(火)10:30~11:30 申込:7/3(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
	介護保険講座	7月18日(火)11:00~11:45 申込:不要	介護保険について、わかりやすく お話しします。
	《感謝祭》 A.K.Oによるサクソスト トロンボーンの演奏会	7月25日(火)13:00~14:00 会場:大広間 申込:不要	童謡、歌謡曲、ポップスと幅広い レパートリーで楽しませてくれます!
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	脳トレ&ストレッチ	7月14日(金)28日(金)、 8月25日(金) 9月7日(木)21日(木) 10:30~11:30 申込:7/7(金)10:00~	対象:どなたでも 先着25名 持物:体育館履き、飲物、タオル ヨガマット(お持ちの方)
	ふれあいの郷カップ 輪投げ大会	7月7日(金)10:30~11:30 申込:7/1(土)10:00~	対象:どなたでも 先着15名 持物:体育館履き、タオル、飲物

7月の自主クラブ体験会のお知らせ

※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
ひろせ	歌謡曲「ひろせ会」	7月4日、18日(火) 13:00~15:00	初心者向けの歌謡教室です♪ 持物:筆記用具
	フラダンス 「レイナニ広瀬」	7月13日、27日(木) 10:00~12:00	初めての方も大歓迎!! 持物:体育館履き、飲み物