



～お知らせ～

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
「敬老祭」及び「文化祭」を中止いたします。
ご理解の程よろしく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

○9月の健康教室「フレイルについて」

しきしま	8日(木)	11:00～、14:00～
ひろせ	15日(木)	10:40～11:00
おおとも	20日(火)	13:00～13:20
かすかわ	14日(水)	11:00～11:20
ふじみ	6日(火)	9:40～10:00
ふれあいの郷	7日(水)	11:00～11:20

○9月の体組成測定

しきしま	22日(木)	9:30～14:00
ひろせ	15日(木)	9:30～12:00
おおとも	20日(火)	9:30～12:00



○健康運動指導士の脳いきいきレク

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	27日(火)	14:00～15:00
ひろせ	20日(火)	11:00～12:00
おおとも	14日(水)	13:00～14:00

○9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	14日(水)	11:20～12:00
ふじみ	6日(火)	10:10～11:00
ふれあいの郷	7日(水)	11:20～12:00

○9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	13日(火)	13:00～14:00	覚えよう ピンシャン! 元気体操 申込: 8/30(火) 9:30～	20名
ひろせ	13日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	写真立てを作ろう 申込: 9/1(木) 9:30～	各回 10名
おおとも	9日(金)	13:00～14:00	ピラティスで呼吸と体をコントロール③ 申込: 9/2(金) 9:30～	13名
かすかわ	22日(木)	13:30～14:30	鉛筆で書く写経 申込: 9/15(木) 9:30～	14名
ふじみ	1日(木)	10:00～11:00	イントロクイズ 申込: 8/10(水) 9:30～	20名
ふれあいの郷	30日(金)	10:30～11:30	Let's ボーリング 申込: 9/16(金) 9:30～	15名

○9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	8日、22日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	6日(火) 29日(木)カラボ	13:00～14:00 11:00～12:00	各 25名
おおとも	13日、27日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	1日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	14日(水)	13:00～14:00	20名

○9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

○9月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	13日(火)
心配事相談	おおとも	29日(木)
防犯相談	ふじみ	14日(水)

○9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	21日(水)	7日(水)	22日(木)	6日(火)	
ママ&ベビー※	6日(火)	9日(金)	20日(火)		16日(金)
子育てサロン※		13日(火)		13日(火)	

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

9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

9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 	はじめての気功	9月1日、15日(木) 10:00~11:30 申込：8/18(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：タオル、飲み物
	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	9月5日(月) 10:00~11:00 9月26日(月) 13:00~14:00 申込：9/5分→8/22(月)9:30~ 9/26分→9/5(月)9:30~	対象：どなたでも 先着 25名 持物：体育館履き、タオル、 飲み物
	スマホ教室	9月22日(木) 10:00~11:00 申込：9/8(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：スマートフォン
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	いきいき♪音楽体操	9月1日(木) 13:30~14:30 申込：8/22(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：タオル、飲物
	桃ノ木楽団 アコーディオン演奏会	9月16日(金) 12:00~13:00	アコーディオンの演奏をお楽しみ ください
	男性のための ストレッチ教室	9月27日(火) 13:30~14:30 申込：9/13(火) 9:30~	対象：男性 先着 20名 持物：タオル、飲物、体育館履き 動きやすい服装
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	マイナンバーカード 出張申請受付	9月5日(月)、20日(火) 10:00~14:00 申込：9/1(木) 9:30~	対象：どなたでも 各先着 30名 持物：お問い合わせください マイタクの申請も一緒にできます
	介護保険講座	9月15日(木) 10:00~11:00 申込：9/2(金) 9:30~	介護保険について分りやすく解 説します
	【群馬中央病院】 感染経路別 予防策について	9月28日(水) 10:00~11:00 申込：9/14(水) 9:30~	感染経路別の予防策について解説 します
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	初めての方も♪ ウクレレ演奏体験	9月21日(水) 13:30~14:30 申込：9/7(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着 14名 楽器は貸出いたします。 初めての方もお気軽に参加下さい
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	手芸教室 LED フラワーライト	9月22日(木) 10:00~11:30 申込：9/8(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：ハサミ 費用：1,000円
	クリスタルボウルで ゆるゆる体操	9月29日(木) 10:30~11:30 申込：9/8(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：ヨガマット又はバスタオル 飲み物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	脳トレ&ストレッチ	9月8日、22日(木) 10:30~11:30 申込：詳細はお問い合わせ下さい	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）
	消毒ボトルホルダー	9月16日(金) 10:00~11:30 申込：9/2(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 費用：600円 持物：体育館履き、飲み物、お持 ち帰り用袋、メガネ（必要な方）

2館共通 【絢香塾】 運動不足 解消!!	ひろせ	9月3日、10日、17日(土)	13:00~14:00	20名	対象：どなたでも 持物：ヨガマット、 タオル、飲み物
	おおとも	9月7日・21日(水)	11:00~12:00	24名	費用：各回 500円