



〔肩こい腰痛改善教室〕が順次開催!!

11月は、しきしま・おおとも・かすかわ・ふれあいの郷で開催します。

詳しくは、裏面をご覧ください。

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

○11月の健康教室「体力測定」

しきしま	4日(金)	13:00~15:00
ひろせ	28日(月)	10:00~12:00
おおとも	24日(木)	13:00~15:00
かすかわ	2日(水)	10:00~11:30
ふじみ	8日(火)	10:00~11:30
ふれあいの郷	7日(月)	10:30~12:00

○11月の体組成測定

しきしま	25日(金)	9:30~14:00
ひろせ	28日(月)	9:30~14:00
おおとも	24日(木)	9:30~11:30



○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	18日(金)	14:00~15:00
ひろせ	11日(金)	11:00~12:00
おおとも	29日(火)	13:00~14:00

○11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	2日(水)	13:00~13:45
ふじみ	8日(火)	13:30~14:15
ふれあいの郷	22日(火)	11:00~11:45

○11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	29日(火)	11:00~12:00	みんなで踊ろう!ソーラン節 申込:11/15(火)9:30~	20名
ひろせ	8日(火)	10:00~11:00 13:30~14:30	木の実を使ってリース作り 申込:11/1(火)9:30~	各回10名
おおとも	9日(水)	13:00~14:00	いつもの動作が筋トレに!!動作別 筋トレ 申込:11/2(水)9:30~	20名
かすかわ	25日(金)	13:30~14:30	12月クリスマスカレンダー 申込:11/18(金)9:30~	14名
ふじみ	15日(火)	10:00~11:00	大人のレクリエーション 申込:10/19(水)9:30~	16名
ふれあいの郷	18日(金)	10:30~11:30	フェルトで小物作り 申込:11/4(金)9:30~	15名

○11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	10日、24日(木)	11:00~12:00	28名
ひろせ	1日(火)	13:00~14:00	25名
おおとも	8日、22日(火)	13:00~14:00	22名
かすかわ	祝日のため、お休み		
ふじみ	9日(水)	13:00~14:00	20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

○11月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	8日(火)
心配事相談	ひろせ	24日(木)
防犯相談	ふれあいの郷	9日(水)
	おおとも	17日(木)
	しきしま	24日(木)

○11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※	1日(火)	11日(金)	15日(火)		18日(金)
子育てサロン※		8日(火)		8日(火)	28日(月)

老人福祉センター!
みやぎふれあいの郷だより

11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

11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♪	11月7日、21日(月) 10:00~11:00 申込: 10/17(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
	包括支援センター南橋 やさしい介護保険の話	11月15日(火)11:45~12:30 申込: 不要	高齢者が利用できるサービスについてお話しします。
	手芸教室 お花の箸置き作り	11月29日(火)10:00~11:30 申込: 11/15(火) 9:30~	対象: どなたでも 先着 15名 持物: はさみ 費用: 600円 2個作ります
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	介護保険個別相談会	11月10日(木)10:00~12:00 申込: 11/1(火) 9:30~	対象: どなたでも 先着 5名 介護保険に関する相談を個別に受け付けます。(1名20分程度)
	男性のための ストレッチ教室	11月22日(火)13:30~14:30 申込: 11/8(火) 9:30~	対象: 男性 先着 20名 持物: 体育館履き、タオル、飲物、動きやすい服装
	世代間交流行事 クリスマスジェル キャンドルを作ろう	11月26日(土)10:00~11:30 申込: 11/12(土) 9:30~	対象: 3歳以上のお子様と祖父母(父母の参加も可) 先着 10組
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077	多肉植物の 寄せ植え教室	11月15日(火)10:00~11:00 申込: 11/1(火) 9:30~	対象: どなたでも 先着 10名 持物: ビニール袋、持ち帰り用袋 費用: 1,000円
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	南京玉すだれ実演 +キャップアップ体操	11月21日(月)13:30~14:30 申込: 11/10(木) 9:30~	対象: どなたでも 先着 14名 南京玉すだれの演技を披露!! +簡単な体操も教えていただきます
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	eスポーツ体験 「1・2 スイッチ」 「太鼓の達人」	11月14日(月)~18日(金) 10:00~15:00 申込: 10/17(月) 9:30~	対象: 各開催日ごとに 10名程度 任天堂スイッチで、楽しく遊びましょう
	大介お兄さんと 若返り体操	11月22日(火)10:30~11:30 申込: 11/10(木) 9:30~	対象: どなたでも 先着 20名 持物: 飲み物、タオル
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	簡単コンディショ ニング体操	11月11日、25日(金) 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 若干名 持物: 体育館履き、タオル、飲物 ヨガマット(お持ちの方)

【絢香塾】	ひろせ	11月5日,12日,19日,26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 費用: 各回 500円
	おおとも	11月2日,16日(水)	11:00~12:00	24名	

【肩こり 腰痛 改善教室】	しきしま	11月17日(木)	11:00~12:00	20名	申込: 11/4(金) 9:30~	対象: どなたでも 持物: 手ぬぐいの長さのタオル、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
	おおとも	11月15日(火)	11:00~12:00	24名	申込: 11/1(火) 9:30~	
	かすかわ	11月10日(木)	13:30~14:30	14名	申込: 11/1(火) 9:30~	
	ふれあいの郷	11月4日(金)	10:30~11:30	25名	申込: 10/21(金) 9:30~	