

# ～群馬県民の日 記念事業のお知らせ～

みやぎふれあいの郷では「群馬県民の日 記念事業」として、入館料(入浴)無料となります。

10月28日(金) 10時～18時30分

※お風呂利用は、11時～17時30分まで(入浴受付17時終了)



## 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

### ○10月の健康教室「認知症予防について」

しきしま	7日(金)	11:00～、14:00～
ひろせ	25日(火)	10:40～11:00
おおとも	12日(水)	13:00～13:20
かすかわ	18日(火)	11:00～11:20
ふじみ	4日(火)	9:40～10:00
ふれあいの郷	6日(木)	11:30～11:50

### ○10月の体組成測定

かすかわ	18日(火)	9:30～12:00
ふじみ	4日(火)	9:40～11:45
ふれあいの郷	6日(木)	10:00～12:00



### ○健康運動指導士の脳いきいきレク

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	14日(金)	11:20～12:00
ふじみ	11日(火)	10:00～11:00
ふれあいの郷	12日(水)	11:15～12:00

### ○10月の脳トレ体操 (コグニサイズ)

※予約制 詳細は各所へ

しきしま	21日(金)	13:00～14:00
ひろせ	25日(火)	11:15～12:00
おおとも	12日(水)	13:20～14:00

### ○10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	27日(木)	11:00～12:00	毛糸ポンポンで作る可愛い動物 申込: 10/13(木) 9:30～	18名
ひろせ	11日(火)	10:00～11:00 13:30～14:30	ハロウィンで魔法のほうき作り 申込: 10/1(土) 9:30～	各回 10名
おおとも	18日(火)	13:00～14:00	転倒予防のためのウォーキング 申込: 10/11(火) 9:30～	20名
かすかわ	28日(金)	13:30～14:30	フラワーマグネット 申込: 10/21(金) 9:30～	14名
ふじみ	5日(水)	10:00～11:00	大人のぬり絵 申込: 9/7(水) 9:30～	18名
ふれあいの郷	21日(金)	10:30～11:30	ミニ運動会 申込: 10/7(金) 9:30～	15名

### ○10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	13日、27日(木)	11:00～12:00	28名
ひろせ	4日(火)	13:00～14:00	25名
おおとも	11日、25日(火)	13:00～14:00	22名
かすかわ	6日(木)	11:00～12:00	14名
ふじみ	12日(水)	13:00～14:00	20名

### ○10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	しきしま、おおとも かすかわ
脳わくわく講座	ひろせ、ふじみ ふれあいの郷
口腔栄養講話相談	ひろせ、ふじみ ふれあいの郷

### ○10月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	11日(火)
心配事相談	しきしま	27日(木)
防犯相談	かすかわ	13日(木)

### ○10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	19日(水)	5日(水)	27日(木)	4日(火)	
ママ&ベビー※	4日(火)	14日(金)	18日(火)		21日(金)
子育てサロン※		11日(火)		11日(火)	

老人福祉センター！  
みやぎふれあいの郷だより

10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

**10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		
<b>しきしま</b> 荒牧町 1154-1 ☎233-2121 	姿勢改善!! 若々しく歩こう♪	10月3日、17日(月) 10:00~11:00 申込：9/26(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着 25名 持物：体育館履き		
	はじめての気功	10月6日、20日(木) 10:00~11:30 申込：9/15(木)9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 持物：飲み物、タオル		
	押し花教室 石けんを飾ろう	10月7日(金)10:30~12:00 申込：9/22(木)9:30~	対象：どなたでも 先着 10名 費用：500円(2個分)		
	【群馬医療福祉大学】 ひざ痛・腰痛予防の 体操	10月27日(木)13:00~14:00 申込：10/13(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 25名 持物：飲み物、タオル		
<b>ひろせ</b> 広瀬町 2-16 ☎261-0880 	【群馬医療福祉大学】 健康な体づくり ~膝痛・腰痛予防~	10月13日(木)13:30~14:30 申込：10/1(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 膝痛・腰痛を予防して、健康寿命を延ばしましょう!		
	みんなで体操!!GO!!	10月24日(月)10:30~11:30 申込：10/11(火)9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：体育館履き、タオル、飲物		
<b>おおとも</b> 大友町 1-12-10 ☎252-3077	【群馬医療福祉大学】 安全運転で健康長寿 ~生活の便利さを 維持するために~	10月18日(火)11:00~12:00 申込：10/4(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着 24名 持物：体育館履き、タオル 生活の便利さ等を維持するための 講義と実技を行います。		
<b>かすかわ</b> 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	アロマでいい香り♪ ケアクリーム作り	10月21日(金)13:30~14:30 申込：10/7(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着 14名 費用：600円		
	転ばない環境づくり	10月27日(木)13:30~14:30 申込：10/13(木)9:30~	対象：どなたでも 先着 14名 持物：動きやすい服装 軽い運動を入れながら、転倒予防 策を学びます。		
<b>ふじみ</b> 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	パドル体操	10月18日(火)10:30~11:30 申込：10/6(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：タオル、飲物		
	知恵先生と楽しく 簡単リズム運動	10月26日(水)10:30~11:30 申込：10/6(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着 20名 持物：タオル、飲物		
<b>ふれあいの郷</b> 柏倉町 2621 ☎283-8633	簡単コンディショ ニング体操	10月14日、28日(金) 10:30~11:30 申込：9/30(金)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(お持ちの方)		
2館共通 【絢香塾】 運動不足 解消!!	ひろせ	10月1日、8日、15日、22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	10月5日・19日(水)	11:00~12:00	24名	

**10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」	10月4日、18日(火) 13:00~15:00	初心者向けのカラオケ教室です。楽しく 笑って元気に歌いましょう♪ 持物：筆記用具
おおとも	手編み 「手編みクラブ」	10月11日(火) 10:00~12:00	お試して、お花のブローチを一緒に作り ませんか? 材料費は無料です。 持物：かぎ針 4号(貸出可)