

～お知らせ～

六供八幡神社より「おおとも老人福祉センター」行きの巡回バスが運行を開始致しました。火曜日は9:06、木曜日は10:11にそれぞれ発車いたします。ぜひとも、お越してください。



老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

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

- 4月の健康相談(予約制2~3名) 保健師・看護師が相談に応じます。
- 4月の健康教室 「睡眠について」

しきしま	13日(水)	10:00~11:00 13:00~14:00	しきしま	13日(水)	11:00~11:20 14:00~14:20
ひろせ	21日(木)	13:00~14:00	ひろせ	21日(木)	10:50~11:10
おおとも	19日(火)	10:00~11:30	おおとも	19日(火)	13:00~13:20
かすかわ	15日(金)	10:00~11:00	かすかわ	15日(金)	11:00~11:20
ふじみ	12日(火)	10:00~14:00	ふじみ	12日(火)	10:50~11:10
ふれあいの郷	18日(月)	13:00~14:00	ふれあいの郷	18日(月)	11:30~11:50

- 4月の体組成測定 体脂肪率や内臓脂肪レベル、筋肉量などをチェック！※詳細は各所へ。
- 4月のコグニサイズ(認知症予防運動) 脳トレしながら体操をして、楽しく認知症予防！※予約制。詳細は各所へ。

かすかわ	15日(金)
ふじみ	6日(水)
ふれあいの郷	28日(木)



しきしま	25日(月)	13:00~14:00
ひろせ	21日(木)	11:15~12:00
おおとも	19日(火)	13:20~14:20

○ 4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	22日(金)	11:00~12:00	はりのミニかぶと作り 申込:4/8(金)9:30~	18名
ひろせ	12日(火)	10:00~11:00 13:30~14:30	大輪投げ大会 申込:4/1(金)9:30~	各回10名
おおとも	27日(水)	13:00~14:00	ピンシャン体操とリズム体操 申込:4/20(水)9:30~	15名
かすかわ	22日(金)	13:30~14:30	折り紙で作るアヤメ♪ 申込:4/15(金)9:30~	14名
ふじみ	5日(火)	11:00~12:00	リズム体操 申込:3/17(木)9:30~	15名
ふれあいの郷	15日(金)	10:30~11:30	大人のぬり絵 申込:4/1(金)9:30~	15名

○ 4月の健康スポーツ教室(ガスパススポーツクラブ協力)

※予約制 しきしま・かすかわは、開催日の1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	14日、28日(木)	10:30~12:00	28名
ひろせ	5日(火)	13:30~15:00	25名
おおとも	12日、26日(火)	13:00~14:00	22名
かすかわ	7日(木)	11:00~12:00	14名
ふじみ	13日(水)	13:30~14:30	20名

○ 4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
脳刺激講座	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

○ 4月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	12日(火)
心配事相談	しきしま	28日(木)

○ 4月のその他

※かすかわは、子育てサロン

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	20日(水)	6日(水)	28日(木)	5日(火)	
ママ&ベビー※	5日(火)	8日(金)	19日(火)	12日(火)	15日(金)

4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

4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1154-1 ☎233-2121	脳トレストレッチ教室	日時：5日、19日(火) 13:00~14:00 申込：開催日の2週間前 9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：手ぬぐい又は長めのタオル、 ヨガマット(あれば)
	手芸教室 端午の節句飾り作り	日時：11日(月) 10:00~11:30 申込：3月28日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着14名 費用：500円
ひろせ 広瀬町2-16 ☎261-0880	みんなで体操!! GO!!	日時：11日(月) 10:30~11:30 申込：1日(金) 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
	はじめての ウクレレ教室	日時：25日(月) 10:30~11:30 申込：11日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着10名 紹介：楽器の貸出もあります♪
おおとも 大友町1-12-10 ☎252-3077	肩こり腰痛改善教室	日時：19日(火) 11:00~12:00 申込：5日(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着24名 持物：タオル、ヨガマット、飲物
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	布を使った 春のリース作り	日時：11日(月) 13:30~14:30 申込：3月28日(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着14名 費用：500円
	群馬中央病院 感染症に気を付けて	日時：19日(火) 11:00~12:00 申込：5日(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着14名 紹介：ワクチン接種後も引き続き 感染対策を!
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113	パドル体操教室	日時：19日(火) 10:30~11:30 申込：5日(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着20名 持物：動きやすい服装、飲み物、 タオル
	脳トレストレッチ教室	日時：26日(火) 10:30~11:30 申込：5日(火) 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	ヨガで 軽めの下半身強化	日時：8日、22日(金) 10:30~11:30 申込：3月25日(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、 飲み物、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	2日、9日、16日、23日 30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	6日、20日(水)	11:00~12:00	24名	

4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
しきしま	パッチワーク キルトクラブ	4日、18日(月) 13:00~15:00	初心者の方、大歓迎です♪ 基本から丁寧にお教えします。
	新舞踊 郁恕会	8日、22日(金) 13:00~15:00	見学だけでも、大歓迎♪ お気軽に、お越しください。
ひろせ	フォークダンス こま草	5日、19日(火) 10:00~12:00	初心者大歓迎!! 持物：体育館履き、飲物