



～涼みながら*楽しみましょう～

老人福祉センターやみやぎふれあいの郷で、涼しく過ごしませんか。
ピンシャン元気体操や1日教室、自主クラブ活動、お風呂などなど
裏面に各センターの住所・電話番号の記載があります。お気軽にお問合せください。

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

○ 8月の健康講話「带状疱疹って何？」

しきしま	2日(金)	11:00～、14:00～	かすかわ	16日(金)	11:00～11:20
ひろせ	26日(月)	10:40～11:00	ふじみ	9日(金)	10:40～11:00
おおとも	21日(水)	11:00～11:20	ふれあいの郷	19日(月)	13:30～13:50

○健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

○ 8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	9日(金)	10:00～11:00	しきしま	5日(月)	11:00～12:00
ふじみ	21日(水)	10:00～11:00	ひろせ	26日(月)	11:15～12:00
ふれあいの郷	8日(木)	13:30～14:15	おおとも	21日(水)	11:20～12:00

○ 8月の「生きがい教室」

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	7日(水)	10:00～11:30	折り紙で蓮の花を作ろう！ 申込：7/24(水) 9:30～	18名
ひろせ	20日(火)	10:00～11:00	折り紙で花火職人 申込：8/6(火) 9:30～	20名
おおとも	20日(火)	13:00～14:00	軽スポーツを楽しもう 申込:8/13(火) 9:30～	20名
かすかわ	23日(金)	13:30～14:30	紙バンドで作る金魚 申込：8/16(金) 9:30～	14名
ふじみ	6日(火)	10:00～11:00	大人のレクリエーション 申込：7/24(水) 9:30～	18名
ふれあいの郷	16日(金)	10:30～11:30	ちぎり貼り 申込：8/2(金) 10:00～	15名

○ 8月の前橋市ふるさと納税プレゼンツ健康スポーツ教室

※全館、申込み不要

しきしま	8日、22日(木)	11:00～12:00	定員なし
ひろせ	6日(火) 29日(木)カラボ	13:00～14:00 11:00～12:00	定員なし
おおとも	13日、27日(火)	13:00～14:00	定員なし
かすかわ	1日(木)	11:00～12:00	定員なし
ふじみ	14日(水)	10:30～11:30	定員なし

○ 8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

○ 8月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	13日(火)
心配事相談	ひろせ	29日(木)

○ 8月のその他 ※ママ&ベビー、子育てサロンは、事前申込制

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ	ふじみ
訪問リスナー	21日(水)	7日(水)	22日(木)	6日(火)	
ママ&ベビー※					16日(金)
子育てサロン※		13日(火)		6日(火)	26日(月)

老人福祉センター！
みやぎふれあいの郷だより

8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



8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 	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	8月20日(火) 10:00~11:00 申込：8/6(火) 9:30~	対象：どなたでも 先着24名 持物：手ぬぐいの長さのタオル等
	ウエルシア薬局による 健康講話&骨測定	8月22日(木) 11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも 骨粗しょう症の講話と骨測定を行います。骨の現状を知るチャンスです。
	レコードで聴く 「昭和音楽とコーヒー」 のお話サロン	8月30日(金) 12:30~14:30 申込：不要	レコード音楽を楽しみながらコーヒーに舌鼓。心地よい時間と空間で一緒にみんなで歌いましょう。
ひろせ 広瀬町 2-16 ☎261-0880	~毎日をアクティブに~ 大介お兄さんの フレッシュ体操	8月17日(土) 10:00~11:00 申込：8/3(土) 9:30~	対象：どなたでも 先着30名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
	こころとからだに やさしいピラティス	8月30日(金) 10:30~11:30 申込：8/16(金) 9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲物、ヨガマット
おおとも 大友町 1-12-10 ☎252-3077 	ピラティスで セルフコントロール	8月28日(水) 11:00~12:00 申込：8/21(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着18名 持物：ヨガマット、タオル、飲物
	橘舞踊会 「舞踊ショー」	8月31日(土) 12:00~13:30 申込：不要	対象：どなたでも ♪豪華な踊りと見ごたえのある熱演は必見です♪
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	群馬中央病院 耳の聴こえ ~認知症予防として	8月22日(木) 11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも 耳の健康を学んで快適な毎を送りましょう♪
	出前講座 腸内から健康づくり	8月27日(火) 11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも ヤクルト健康教室で腸の健康について学んで快適な毎を！
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	感謝祭 ~ハーモニカクラブ 演奏会~	8月2日(金) 11:00~12:00 申込：不要	対象：どなたでも 幅広いレパートリーの曲で、みんなで楽しむ演奏会です♪
	介護保険講座	8月20日(火) 11:00~11:45 申込：不要	対象：どなたでも 介護保険について、わかりやすくお話しします。
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633 	群馬医療福祉大学 ケガをしにくい 体にするには	8月7日(水) 13:00~14:00 申込：7/24(水) 10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：体育館履き、タオル、飲物
	脳トレ&ストレッチ	8月9日、23日(金) 10:30~11:30 申込：7/26(金) 10:00~	対象：どなたでも 先着25名 持物：ヨガマット(あれば) フェイスタオル、飲物

