



日高デイトレ 秋谷健康運動指導士の「ゆかいな健康運動タイム」

ふじみ	8/17 (木) 10:30~11:30	どなたでも	申込: 不要
かすかわ	8/24 (木) 13:30~14:30	どなたでも	申込: 不要
ふれあいの郷	8/1 (火) 13:30~14:30	どなたでも	申込: 不要

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月の健康教室「難聴について」

しきしま	9日(水)	11:00~、14:00~
ひろせ	21日(月)	10:40~11:00
おおとも	10日(木)	13:00~13:20
かすかわ	18日(金)	11:00~11:20
ふじみ	7日(月)	10:40~11:00
ふれあいの郷	22日(火)	11:30~11:50

○ 8月の市専門職による
機能訓練・健康相談

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

○ 健康運動指導士の「みんなで脳活！」

※予約制 詳細は各所へ

かすかわ	4日(金)	10:00~11:00
ふじみ	23日(水)	10:00~11:00
ふれあいの郷	29日(火)	11:00~11:45

○ 8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	3日(木)	11:00~12:00
ひろせ	21日(月)	11:15~12:00
おおとも	10日(木)	13:20~14:00

○ 8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)	10:00~11:00	覚えようピンシャン! 元気体操 申込: 8/15(火) 9:30~	20名
ひろせ	8日(火)	10:00~11:00 13:30~14:30	「風鈴作り」 申込: 8/1(火) 9:30~	各回 16名
おおとも	18日(金)	13:00~14:00	ゲームで楽しく身体を動かそう 申込: 8/10(木) 9:30~	20名
かすかわ	25日(金)	13:30~14:30	夏の運動会 申込: 8/18(金) 9:30~	14名
ふじみ	1日(火)	10:00~11:00	タオルでリズム体操 申込: 7/19(水) 9:30~	18名
ふれあいの郷	18日(金)	10:30~11:30	マリンドームを作ろう 申込: 8/4(金) 10:00~	8名

○ 8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	10日、24日(木)	11:00~12:00	各28名	申込: 開催日2週間前~
ひろせ	1日(火)、 31日(木)	13:00~14:00 11:00~12:00	各25名	申込: 前月15日~
おおとも	8日、22日(火)	13:00~14:00	どなたでも	申込: 不要
ふじみ	9日(水)	11:00~12:00	25名	申込: 随時受付

○ 8月の各種相談事業

行政相談	かすかわ	8日(火)
防犯相談	おおとも	17日(木)
心配事相談	ひろせ	24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	16日(水)	2日(水)	24日(木)	1日(火)	
ママ&ベビー※	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

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 	♪ポップス尺八 『すまいる』演奏会	8月8日(火) 11:00~12:00 申込：不要	紹介：あの懐かしい名曲、ヒット曲をカラオケに合わせて尺八の音色で歌います!!
	理学療法士による 肩こり腰痛改善教室	8月22日(火) 10:00~11:00 申込：8/8(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、ヨガマット又は、バスタブ、飲物
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19日(土) 10:00~11:00 申込：8/5(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、ヨガマット 紹介：運動機能向上と動きの若返り体操
	みんなで体操!! GO!!	8月23日(水) 10:30~11:30 申込：8/9(水) 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 紹介：楽しく体操しましょう♪
	クラフトテープ・ 全3回でバック 作り	8月24日、9月14日、28日 いずれも木曜日 10:00~12:00 申込：8/10(木) 9:30~	対象：どなたでも 先着12名 持物：洗濯ばさみ20個、 費用：1,500円 持ち帰り用袋
	群馬中央病院 「耳の聴こえ~認知 症予防として~」	8月30日(水) 10:40~11:10 申込：不要	対象：どなたでも 先着20名 紹介：耳の健康を学んで、快適な毎日!
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9日(水) 11:00~12:00 申込：8/2(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着15名 持物：タオル、ヨガマット、飲物
	【手芸教室】 涼を楽しむメモス タンドづくり	8月30日(水) 10:00~11:30 申込：8/16(水) 9:30~	対象：どなたでも 先着13名 費用：800円
かすかわ 粕川町前皆戸 189-1 ☎285-3801	みんなが飲んでいる お薬の話・第3回	8月10日(木) 11:00~12:00 申込：8/3(木) 9:30~	紹介：今回のテーマは「お薬の管理方法について」です
ふじみ 富士見町田島 866-1 ☎288-6113 	出前講座 「自然災害から 身を守る」	8月21日(月) 11:00~11:45 申込：不要	紹介：身の守り方やどのような備えが必要かなど自然災害の対策についてお話しします。
	桃ノ木楽団 アコーディオン 演奏会	8月22日(火) 13:00~14:00 申込：不要	紹介：童謡や歌謡曲など懐メロを演奏します。ぜひお楽しみください。
	大介お兄さんと若返り 体操	8月29日(火) 10:30~11:30 申込：8/7(月) 9:30~	対象：どなたでも 先着25名 持物：タオル、飲物
ふれあいの郷 柏倉町 2621 ☎283-8633	職員と作るかんたん レジンクラフト	8月4日(金) 10:30~11:30 申込：7/21(金) 10:00~随時	対象：どなたでも 先着15名 持物：体育館履き、タオル、 飲物、メガネ(必要な方)

8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	桑の木陶遊会	8/23(水)、 9/4(月)、9/9(土) 申込：8/9(水) 9:30~ 詳細は当センターまで	対象：どなたでも 先着5名 持物：エプロン、タオル 紹介：自分だけの手作りの器、作ってみませんか?!