

7月 にこっと 老人福祉センター・みやぎふれあいの郷だより



にこっと『しきしま』 ☎233-2121

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着32名

6日(月)10:00～ 申込：6/22(月) 9:30～

持物：体育館履き、飲物、タオル

○姿勢改善若々しく歩こう！ 先着24名

16日(木)10:00～ 申込：7/2(木) 9:30～

持物：体育館履き、タオル、飲物

○手芸教室 (市松模様のポトルカバーを作ろう) 先着10名

6日、13日、(月)10:00～ 全2回

申込：6/22(月) 9:30～

持物：材料費300円、かぎ針5又は6号1本、とじ針、はさみ、細かいものを見る眼鏡

○歌声広場 24日(金)12:30～ 申込：不要

レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。

にこっと『かすかわ』 ☎285-3801

○桃瀬紙芝居楽団

16日(木)11:00～ 申込:不要

ウクレレとピアノで紙芝居ミュージカル仕立て、みんなで歌いましょう！



○肩こり腰痛改善教室 先着12名

21日(火)13:30～

申込：7/14(火) 9:30～

持物：ヨガマット、飲物、タオル

にこっと『ひろせ』 ☎261-0880

○肩こり腰痛改善教室 先着25名

8日(水)13:00～ 申込：6/24(水) 9:30～

6月の「やさしいピラティス」に申し込まなかった方

持物：ヨガマット、飲物、タオル

○フレッシュ体操 先着30名 (クラブ員以外の方)

18日(土)10:00～ 申込：7/4(土) 9:30～

持物：ヨガマット、飲物、タオル

○桃の木楽団 アコーディオン演奏会

18日(土)13:00～ 申込:不要

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス 先着45名

27日(月)10:00～ 申込：7/13(月) 9:30～

持物：体育館履き、飲物、タオル

○バランスアップのためのピラティス 先着20名

31日(金)10:45～ 申込：7/17(金) 9:30～

持物：ヨガマット、飲物、タオル

にこっと『ふじみ』 ☎288-6113

○『まちかど健康相談会』

7日(火)10:00～12:00

会場：大広間 申込：不要



○『昭和歌謡で踊るかんたんダンス』

13日(月)10:00～ 先着40名

会場：富士見公民館ホール

申込：6/29(月) 9:30～

持物：運動靴、飲物、タオル



○『楽しくオシャレ早口ことば』

27日(月)11:00～12:00

会場：大広間 申込：不要



にこっと『おおとも』 ☎252-3077

○肩こり腰痛改善教室 先着25名

21日(火)11:00～ 申込：7/7(火) 9:30～

持物：ヨガマット又は、バスタオル、タオル、飲物



○ともちゃんのリフレッシュ体操 (簡単エアロビクス) 先着20名

22日(水)10:00～ 申込：7/8(水) 9:30～

持物：体育館履き、タオル、飲物



○まちかど健康相談会(群馬中央医療生活協同組合)

24日(金)13:00～ 申込：不要

「わたしの健康チェックノート」を作成します。



○歌声広場 31日(金)12:30～ 申込：不要

レコードを聴きながらみんなで楽しく唄い、心を通わせましょう。



ふれあいの郷 ☎283-8633

○桃瀬紙芝居楽団

7日(火)13:30～ 申込:不要



○健康体操教室 先着25名

『脳トレ&ストレッチ』

9日(木)、23日(木)13:30～

申込：6/25(木) 10:00～

持物：タオル、飲物、ヨガマット

○昭和歌謡で踊るかんたんダンス

27日(月)13:30～

先着25名

申込：7/13(月) 10:00～

持物：タオル、飲物

～設備点検による臨時休館のお知らせ～

みやぎふれあいの郷 : 7月3日(金)、7月4日(土)

ご迷惑をお掛け致しますが、ご協力いただきますようお願い申し上げます。



健康づくり事業等のご案内

○7月の健康教室

※申し込み・お問い合わせは各所へ

ふれあいの郷	1日(水)	11:00~11:30	介護保険講座	地域包括支援センター
しきしま	7日(火)	10:40~11:40	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売
ふじみ	14日(火)	11:00~12:00	夏バテと熱中症	群馬ヤクルト販売

○健康運動指導士の「歩き方講座！」

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

ひろせ	9日(木)	10:00~11:00
しきしま	14日(火)	10:00~11:00
おおとも	15日(水)	10:00~11:00

○理学療法士による運動療法

※2週間前より予約開始 詳細は各所へ

しきしま	14日(火)	13:15~14:15
ひろせ	28日(火)	13:15~14:15

○7月の体組成測定

ふれあいの郷	8日(水)	10:30~11:30
かすかわ	14日(火)	9:30~12:00

○7月の体力測定

かすかわ	10(金)	10:00~12:00
ふじみ	22日(水)	10:00~11:00
おおとも	23日(木)	13:00~14:30
しきしま	29日(水)	10:00~11:00

○体力指導士の「フィアークザイ」教室

ふれあいの郷	2日(木)	13:30~14:30	申込: 6/18(木) 10:00~	25名
かすかわ	7日(火)	11:00~12:00	申込: 6/30(火) 9:30~	15名
ふじみ	16日(木)	10:00~11:00	申込: 不要	定員なし

○7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。申し込みは、各所にて。

ふじみ	10日(金)	10:00~11:00	体と脳を使ったゲーム遊び 申込: 6/26(金) 9:30~	【持物】 飲物、タオル	20名
ふれあいの郷	17日(金)	10:30~11:30	オリジナルうちわ作り 申込: 7/3(金) 10:00~	【持物】 飲物、メガネ	15名
ひろせ	21日(火)	10:00~11:00	押し花で遊ぼう 申込: 7/1(水) 9:30~		20名

○7月の市専門職による機能訓練・健康相談

※詳細は各所へ

痛みと動作の相談	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
フレイル予防	しきしま、おおとも、かすかわ

○7月の「ザスパ健康スポーツ教室」

※申込不要 定員なし

しきしま	9日、23日(木)	11:00~12:00
ひろせ	7日(火)	13:00~14:00
	30日(木)カラボ	11:00~12:00
おおとも	14日、28日(火)	13:00~14:00
かすかわ	3日(金)	11:00~12:00
ふじみ	8日(水)	10:30~11:30

○7月のその他

	しきしま	ひろせ	おおとも	かすかわ
訪問リスナー	15日(水)	1日(水)	23日(木)	7日(火)

	ママ&ベビー	子育てサロン
ふじみ	17日(金)	27日(月)

○7月の各種相談事業

防犯相談	ひろせ	13日(月)
	ふれあいの郷	14日(火)
	おおとも	17日(金)

