

※ 平成29年4月号から老センだよりの書式がA4両面刷りに変わりました。

5月	訪問リ スナー	防 犯 相 談	子育て サロン	ママと ベビー	心配ご と相談	日曜 開館	健康スポ ーツ
しきしま ☎ 233-2121	18(木)	12(金)		9(火)	25(木)	7日	11(木) 25(木)
ひろせ ☎ 261-0880		25(木)	9(火) 23(火)	24(水)		14日	22(月)
おおとも ☎ 252-3077	25(木)	18(木)		16(火)		21日	19(金)
かすかわ ☎ 285-3801	2(火)	11(木)	9(火)	17(水)	行政相談 9(火)		※時間等は 各センター にお問合せ ください。
ふじみ ☎ 288-6113		8(月)	22(月)	19(金)			



老人福祉センターだより



5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

○日曜開館の巡回バス運行はございません。
○詳細は各老人福祉センターへお問い合わせください。

健康教室のご案内 *お申し込みは各センターへ

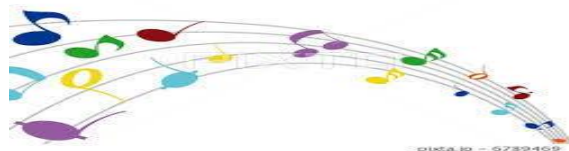
毎月、各老人センターにおいて看護師が健康教室を開催します。

「骨粗鬆症について」～「いつの間にか骨折」を予防しましょう～

腰が痛い、背が縮む、腰が曲がるなどの症状は、骨粗鬆症による「いつの間にか骨折」のサインかもしれません。その予防と対策をわかりやすくお話しします。

19日(金)	かすかわ	午後1時30分～2時30分	定員20名
22日(月)	しきしま	午後1時30分～2時30分	定員25名
24日(水)	ふじみ	午後1時30分～2時30分	定員30名
25日(木)	ひろせ	午後1時30分～2時30分	定員30名
26日(金)	おおとも	午後1時30分～2時30分	定員25名

持ち物：体育館履き・飲み物



おおとも ▶ リズムDeストレッチ

歌に合わせて楽しく体操をします。
日 時：5月18日(木)
午後1時20分～2時30分
対 象：どなたでも 先着30名
持ち物：体育館履き・飲み物

ひろせ ▶ ピンシャン体操とストレッチ

どなたでも出来る簡単な体操です。
日 時：5月31日(水)
午後1時～2時30分
対 象：どなたでも 先着30名
持ち物：体育館履き・飲み物

一日教室のご案内 ＊お申し込みは各センターへ

ひろせ シニアのためのけん玉教室

昔懐かしいけん玉。また今静かなブームになっています。昔を思い出しながら楽しんでみませんか。基礎からやさしくお教えします。

日時：5月29日（月）
11時～正午

対象：先着20名

持ち物：なし

申込：5月10日（水）9時30分から



おおとも アロマハンドケア

アロマオイルを使用したハンドケアです。リラックスした時間をお楽しみください。

日時：5月30日（火）
午後1時30分～3時

対象：どなたでも 先着15名

材料費：300円

持ち物：タオル 2枚

申込：5月16日（火）9時30分から



かすかわ アロマハンドケア

アロマオイルを使用したハンドケアです。リラックスした時間をお楽しみください。

日時：5月29日（月）
午後1時30分～2時30分

対象：どなたでも 先着15名

材料費：300円

持ち物：ハンドタオル

申込：5月8日（月）9時30分から



ふじみ 苔玉を作りました

自分で作った苔玉を育ててみませんか。

日時：5月30日（火）
午後1時30分～3時30分

対象：どなたでも 先着20名

材料費：1,000円

持ち物：ビニール手袋

申込：5月15日（月）9時30分から



その他催し物、お知らせ

しきしま 小暮哲朗ショー

日時：5月11日（木）
正午～1時

対象：どなたでも



前橋市出身のシンガーソングライターです。ギター演奏もありますのでお楽しみに！

おおとも

ストレッチ



日時：6月1日、15日
7月6日、20日

いずれも木曜日

10時～正午

対象：先着10名

連絡先：252-1943 戸塚

社交ダンス



日時：6月14日、28日
7月12日、26日

いずれも水曜日

10時～正午

対象：先着10名

連絡先：233-7347 山本

ひろせ 消防音楽隊演奏会

日時：5月14日（日）
11時～正午

対象：どなたでも

華麗なハーモニーを

お楽しみください。



自主クラブ無料体験

ヨガ



日時：6月21日
7月19日

いずれも水曜日

午後2時～3時

対象：先着10名

連絡先：251-5777 瀬下

かすかわ

押し花



日時：5月11日（木）
10時～正午

対象：先着10名

連絡先：080-5450-6859

須藤