

講座・教室

前橋テルサ

☎027-231-3943

□フィットネス&カルチャースクール

講座名・期日Ⅱへ楽しくシェイプアップコアドانسⅡ4月14日Ⅲ6月23日の火曜10回へパソコン中級講座へ仕事に使える！ワード&エクセル中級(夜間)4月15日Ⅲ6月24日の水曜9回へパソコン基礎講座へ仕事に使える！ワード&エクセル初級(夜間)4月16日Ⅲ6月25日の木曜10回

☎同館へ

香りをきっかけに自分を理解

こころのケア講座「アロマ&フォーカシング」を開催。アロマの香りでリラックスしながら、自分を見つめ直しませんか。



かすかわ老人福祉センター

☎027-285-3801

□さくらのつどい「レグダンスと唄」

日時Ⅱ4月21日(火)午前11時30分Ⅲ午後0時30分

□ママとベビーのリラックスサロン

日時Ⅱ4月15日(水)午前10時30分Ⅲ正午

対象Ⅱ乳児と家族、先着15組費用Ⅱ500円

□ベビードانس

日時Ⅱ4月28日(火)午前10時30分Ⅲ正午

☎以上の2つは4月7日(火)から同館へ

ひろせ老人福祉センター

☎027-261-0880

□紅洋花舞踊ショー

日時Ⅱ4月12日(日)午前11時30分Ⅲ午後1時

□ピンシャ身体操とストレッチ

日時Ⅱ4月20日(月)午前10時Ⅲ11時30分

□ママとベビーのリラックスサロン

日時Ⅱ4月22日(水)午前10時30分Ⅲ11時30分

対象Ⅱ乳児と家族、先着15組費用Ⅱ500円

□1日教室

日時Ⅱへいきいき元気体操Ⅲ4

日時Ⅱへ午前コースⅢ5月19日(火)Ⅲ9月15日(火)の全5回、午前9時50分Ⅲ正午(夜間コース)Ⅲ同午後6時50分Ⅲ9時

会場Ⅱ前橋プラザ元気21対象Ⅱ女性、各25人(抽選)費用Ⅱ3,000円

☎4月20日(月)(必着)までに往復ハガキで。希望コース・住所・氏名・電話番号を記入し、〒3

71-0018三俣町一丁目4-13・NPO法人ひこばえ(☎027-215-5606)へ

怒鳴らずに子育てをしよう

怒鳴ったり叩いたりせずに子どもを育てる方法を学ぶ、コミュニケーション・ペアレンティングを開催します。

日時Ⅱ5月7日Ⅲ7月16日の木曜6回Ⅲ5月8日Ⅲ7月17日の金曜6回、午前10時Ⅲ正午

会場Ⅱ前橋保健センター

対象Ⅱ5歳Ⅲ小6の子どもを持つ保護者、先着各5人

☎4月13日(月)Ⅲ30日(木)に子育て支援課☎027-220-5702へ

バランスよく楽しく歩く

まえばし市民提案型パートナーシップ事業「ノルディックウォーク講習会」を開催。NPO

月22日(水)午後1時30分Ⅲ3時(健康スポーツ教室)4月27日(月)午後1時30分Ⅲ3時(簡単なダンスで有酸素運動)4月30日(木)午前11時Ⅲ正午

対象Ⅱ一般、先着各30人

☎以上の2つは4月7日(火)から同館へ

しきしま老人福祉センター

☎027-233-2121

□大衆演劇「紅洋花」春の公演

日時Ⅱ4月23日(木)午前11時30分Ⅲ午後1時

□和紙ちぎり絵体験教室

日時Ⅱ4月15日(水)Ⅲ5月20日(水)、午前10時Ⅲ正午

対象Ⅱ一般、先着各15人費用Ⅱ各500円

□ママとベビーのリラックスサロン

日時Ⅱ4月14日(火)午前10時30分Ⅲ11時30分

対象Ⅱ乳児と家族、先着30組費用Ⅱ500円

☎以上の2つは4月7日(火)から同館へ

ふじみ老人福祉センター

☎027-288-6113

□ママとベビーのリラックスサロン

日時Ⅱ4月17日(金)午前10時30分Ⅲ11時30分

対象Ⅱ乳児と家族、先着10組

法人ユニバーサルスポーツ協会がボールを使ったウォーキングでバランスよく楽しく歩く方法を教えます。

日時Ⅱ①5月8日Ⅲ7月24日の金曜6回、午前10時Ⅲ11時30分

②5月13日Ⅲ7月22日の水曜6回、午後1時30分Ⅲ3時

会場Ⅱ①はしきしま老人福祉センター②はひろせ老人福祉センター

対象Ⅱ市内在住の65歳以上、各15人(抽選)

☎4月8日(水)Ⅲ30日(木)に介護高齢課☎027-898-6133へ

要約筆記を社会に役立てて

ノートやパソコンを使い耳の不自由な人に情報を伝える、要約筆記者を養成する研修会を開催します。

日時Ⅱへ手書きⅢ7月7日Ⅲ1月19日の火曜24回、午後2時Ⅲ4時(パソコン)Ⅲ7月9日Ⅲ1月21日の木曜24回、午後6時45分Ⅲ8時45分

会場Ⅱ県社会福祉総合センター

対象Ⅱ県内在住で、本年度と来年度の研修会を修了し、認定試験を受験できる人、各15人(選考)費用Ⅱテキスト代

費用Ⅱ500円

☎4月6日(月)から同館へ

□一日教室「石鹸で母の日のプレゼントを作ります」

日時Ⅱ4月22日(水)午前10時Ⅲ正午

対象Ⅱどなたでも、先着15人

費用Ⅱ1,000円

□健康教室「椅子に座って行う初めてのフラダンス」

日時Ⅱ4月23日(木)午後1時30分Ⅲ2時30分

対象Ⅱ一般、先着30人

☎以上の2つは4月13日(月)から同館へ

高齢者

入浴券・はり割引券を交付

来年3月31日(木)まで使える公衆浴場無料入浴券と、はり・きゅう・マッサージサービス割引券の交付申請を受け付けます。なお、昨年度利用者には郵送します。ので、申請は不要です。

□公衆浴場無料入浴券

対象Ⅱ一人暮らしの65歳以上(昭和26年3月31日以前生まれ)

交付数Ⅱ1人36枚

指定公衆浴場Ⅱ萩の湯(昭和町二丁目)・成田湯(三河町一丁目)・松の湯(朝日町二丁目)・千歳湯(石倉町一丁目)・利根の湯(紅雲町一丁目)

☎4月10日(金)Ⅲ24日(金)に往復ハガキで。希望コース・住所・氏名(フリガナ)・電話番号を記入し、〒371-0843新前橋町13-12・県社会福祉総合センター内県聴覚障害者コミュニケーションプラザ「要約筆記者養成研修係」(☎027-255-6633)へ

精密機械測定技術を習得

スキルアップセミナー「精密機械測定入門」を開催します。日時Ⅱ5月12日(火)Ⅲ15日(金)、午後2時Ⅲ5時15分

会場Ⅱ前橋産業技術専門学校(石関町)

費用Ⅱ9,600円

☎4月21日(火)までに同校☎027-230-2211へ

老人福祉センター

65歳未満の人は入場料が必要です(ふじみ老人福祉センターは60歳未満)

おおも老人福祉センター

☎027-252-3077

□手と足のつば押し教室

日時Ⅱ4月22日(水)午後1時Ⅲ2時

対象Ⅱ一般、先着30人

☎4月8日(水)から同館へ

□中村悦子歌謡ショー

日時Ⅱ4月23日(木)午後0時30分Ⅲ1時30分



□はり・きゅう・マッサージサービス割引券

対象Ⅱ70歳以上(昭和21年3月31日以前生まれ)

交付数Ⅱ1人6枚(75歳以上は7枚)

その他Ⅱ施術ごとに1,000円の自己負担、出張施術には別に費用が必要

☎介護高齢課☎027-898-6134へ

楽しく動いて体力づくり

家庭でもできる運動で学ぶ、元気アップ運動教室を開催します。

日時Ⅱ5月11日Ⅲ10月5日の月曜10回、午前10時Ⅲ11時30分

会場Ⅱ総合福祉会館

対象Ⅱ医師から運動制限をされていない65歳以上、先着30人

内容Ⅱピンシャン!元気体操やウォーキングなど

☎4月8日(水)から介護高齢課☎027-898-6133へ