

健康&環境サイクリング

サイクルトレインで行く「足利学校・鑿阿寺への爽やかサイクリング」を開催。上毛電鉄に自転車と一緒に乗って、桐生方面をサイクリングします。
 日時 6月24日(日)午前9時〜午後5時
 集合場所 上毛電鉄中央前橋駅(城東町三丁目)
 費用 一般1,340円、小学生以下680円
 用意する物 昼食、水、タオル、ヘルメットか帽子、雨具
 当日集合場所へ直接
 岡市サイクリング協会・石井さん
 ☎070-3850-1118



ヤマト市民体育館前橋

「ラジオ体操の集い兼指導者講習会」を開催。NHKラジオ体操指導者を講師に、正しいラジオ体操を習得します。
 日時 6月26日(火)午後6時30分〜8時30分



用意する物 体操しやすい服装、室内シューズ、飲み物など
 当日同館へ直接

大渡温水プール・トレーニングセンター

下表のとおり各種教室を開催します。
 対象 中学生以下を除く(各抽選)
 費用 各2,200円と施設使用料
 6月15日(金)(必着)までに往復ハガキで(各コース1人1通。ヨガは①④のいずれか)。教室名(曜日・時間)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入し、〒371-0854 大渡町二丁目3-11・大渡温水プール・トレーニングセンターへ

大渡温水プール・トレーニングセンター 各種教室		
教室名	曜日・日時	定員
エアロビクス	7月2日~10月1日の月曜10回、午前10時30分~11時30分	40人
ベリーダンス	7月2日~10月1日の月曜10回、午後7時~8時	女性初心者、30人
ヨガ	①7月3日~9月18日の火曜10回②7月4日~9月19日の水曜10回③7月7日~9月15日の土曜10回、午前10時30分~正午④7月6日~9月14日の金曜10回、午後1時30分~3時	各40人
太極拳	①7月3日~9月18日の火曜10回、午後1時30分~3時②同午後6時30分~8時	各30人
ジャズヒップホップダンス	7月4日~9月19日の水曜10回、午後7時~8時	
コアダンス	7月6日~9月14日の金曜10回、午前10時30分~11時30分	
ピラティス	7月6日~9月14日の金曜10回、午後7時~8時	40人
フラダンス	7月11日~9月26日の水曜10回、午後1時30分~3時	30人

前橋総合運動公園 各種教室			
教室名	曜日・日時	定員	費用
ピラティス	7月2日~9月10日の月曜10回、午後6時30分~8時	40人	各3,200円
ヨガ	7月2日~9月10日の月曜10回、午前10時20分~11時50分	60人	
エアロビクス	①7月4日~9月12日の水曜10回②7月6日~9月7日の金曜10回、午前10時30分~11時30分③7月4日~9月12日の水曜10回、午後6時45分~7時45分	各40人	
やさしいヨガ	7月5日~9月13日の木曜10回、午前10時20分~11時50分	60人	
太極拳	①7月5日~9月13日の木曜10回、午後2時30分~4時②同午後6時30分~8時	各40人	
テニス	7月7日~8月18日の土曜6回、午前10時~正午	60人	

前橋総合運動公園

下表のとおり各種教室を開催します。
 対象 中学生以下を除く(テニスは19歳以上。各抽選)

前橋総合運動公園へ

6月15日(金)(必着)までに往復ハガキで(各コース1人1通。ヨガとやさしいヨガはどちらか)。教室名・コース・曜日・時間・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、〒379-2107 荒口町437-2・前橋総合

講座・教室

通所型A従事者向け講習会

通所型サービスA実施予定の事業所従事者を対象に講習会を開催。サービスの実施には従事者のうち1人以上の受講が必須です。受講は1日か1日です。
 日時 7月2日(月)・3日(火)、午後1時30分~4時30分

介護予防サポーターで活躍

介護予防サポーター養成研修(初級編)を開催。介護予防の基礎知識を、実技を交えて楽しく学びます。また、8月に開催

指導者になって地域を元気に

ピンシャーン!元気体操の指導者講習会を開催します。
 日時 7月2日(月)・3日(火)、午後1時30分~3時
 会場 総合福祉会館
 対象 1人1組の代表者、通所や自主グループの代表者、通所介護・通所リハビリ施設職員、先着各100人(各グループ2人まで)
 6月22日(金)までに長寿包括ケア課
 ☎027-898-6133へ

療養を学び共に考える

多系統萎縮症・脊髄小脳変性症の療養相談会を開催します。講演後、講師を交えた交流会も

寄付

- ぐんぎん地方創生私募債 10万円を動物愛護のために
- ライフシステム日典ラサ 前橋 10万円を社会福祉のために
- 北関東輸送 10万円を七中の図書購入のために
- フランス健康サロン&仲間 1万円を児童福祉のために

行います。
 テーマ・日時 ①多系統萎縮症・脊髄小脳変性症について 6月28日(木) ②自宅でできるリハビリテーション 6月29日(金)、午後2時~4時
 会場 第二コミュニティセンター(前橋保健センター内)
 対象 多系統萎縮症・脊髄小脳変性症の療養者や家族、支援関係者、先着各30人
 講師 ①は群馬大医学部附属病院医師・塚越貴さん ②は長寿包括ケア課作業療法士
 6月20日(水)までに保健予防課
 ☎027-220-5785へ

老人福祉センター 65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせください。

しきしま ☎027-233-2121
 ※6月7日(休)~9日(土)は休館
 ● 一日教室「寄せ植え」
 日時 6月29日(金)午後1時30分~3時
 対象 どなたでも、先着20人
 費用 1,000円
 用意する物 ゴム手袋、大きめのビニール袋2枚
 6月18日(月)から同館へ
 ひろせ ☎027-261-0880
 ※6月21日(休)~23日(土)は休館
 ● 一日教室「シニアのけん玉」
 日時 6月25日(月)午前10時30分~11時30分
 対象 どなたでも、先着20人
 用意する物 体育館履き、飲み物、タオル
 6月11日(月)から同館へ
 おおとも ☎027-252-3077

● 一日教室「観葉植物の寄せ植え」
 日時 6月22日(金)午後1時30分~3時
 対象 どなたでも、先着20人
 費用 1,000円
 用意する物 ゴム手袋、大きめのビニール袋2枚
 6月4日(月)から同館へ
 かすかわ ☎027-285-3801

● 防犯教室「自宅が被害にあわない方法」
 日時 6月18日(月)午前11時45分~午後0時45分
 当日同館へ直接
 ふじみ ☎027-288-6113

● 一日教室「骨盤体操」
 日時 6月19日(火)午後1時30分~2時30分
 対象 どなたでも、先着20人
 6月4日(月)から同館へ