

富士見地区人口(前月比)	
男	11,456人(+11)
女	11,342人(+6)
計	22,815人(+17)
世帯数	7,573世帯(+9)
(平成21年8月末日現在)	

編集・発行 / 前橋市富士見公民館 〒371-0114 前橋市富士見町田島866-1 TEL 027-288-6111 FAX 027-288-7401

やさしくわかる
サプリメント
＜健康応援講座＞

参加者募集!!

普段の食事から取れない栄養素をサプリメントが補う本来の目的の他、積極的にサプリメントを活用することにより健康増進を図り、自分の健康は自分で管理することを目的とし講座を開講します。

正しい知識を身に付け、これからの生活に取り入れてみてはいかがでしょうか？

日程・内容は、下記プログラムのとおり
参加費は無料です。

会場 = 富士見公民館

対象者 = 富士見地区在住・在勤の成人 15名

講師 = サプリメントアドバイザー
生活習慣病予防指導士 寺門 洋子 先生

申込先 = 10月2日(金)までに
富士見公民館へ、電話または来館
富士見町田島866番地1 Tel 288-6111

※ 申し込み多数の場合は、抽選となります。

回	学習日	学習内容
1	10月19日(月) 午後2時～4時	最低限知っておきたい目的や種類
2	10月26日(月) 午後2時～4時	ビタミンやミネラルなど、各栄養素について 活用するための心構えや選び方のポイント
3	11月2日(月) 午後2時～4時	健康づくりのための食生活や栄養実践のポイント
4	11月9日(月) 午後2時～4時	見直される食育の大切さについて学ぼう

【富士見公民館】

家庭教育学級

日程・内容は、下記プログラムのとおり

参加費は無料です。

会場 = 富士見公民館・ふじみ老人福祉センター

対象者 = 富士見町内在住の1歳～

未就学児とその保護者 20組

申込先 = 9月30日(水)までに富士見公民館へ
電話または来館

富士見町田島866番地1 Tel 288-6111

※ 申込時に、住所・保護者と子ども氏名・子どもの生年月日・連絡のつく電話番号をお伝えください。

回	学習日	学習内容	講師	場所
1	10月20日(火) 午前10時～正午	開級式 すこやか教室(遊びと相談)	前橋市 保育士・保健師	第1研修室 (公民館2F)
2	10月27日(火) 午前10時～正午	移動児童館 (親子遊びや体操・手遊びなど)	ぐんまこどもの国 児童会館担当	講堂 (公民館2F)
3	11月10日(火) 午前10時～正午	骨盤体操 & ストレッチポール & タイ式ヨガ	ポンドルーム 小林 真理子	老人福祉センター 大広間
4	11月17日(火) 午前10時～正午	地域子育てセミナー 「子育てのコツ」	幼児教育センター 佐野 信子	第2実習室 (公民館2F)
5	12月1日(火) 午前10時～正午	親子で楽しむ読み聞かせ 閉級式	図書室ボランティア 榊澤 寿美子	第2研修室 (公民館2F)

《図書室よりお知らせ》

10月1日より、蔵書期間を過ぎた雑誌をリサイクルします。図書室カウンターに置いてありますので、ご自由にお持ちください。
10月1日(木)より10月14日(水)までは一人3冊まで

新着情報

〔一般向け〕

体温を上げると健康になる
待ってくれ、洋子

齋藤 真嗣
長門 裕之

時効廃止論「未解決事件」の
被害者家族たち

毎日新聞社会部
下村 脩

クラゲの光に魅せられて
龍神の雨

道尾 秀介
北原 亜以子

誘惑
勝ち続ける力

羽生 善治
上坂 冬子

上坂冬子の老いの一喝
終の住処

磯崎 憲一郎
西 加奈子

きりこについて

〔児童・幼児向け〕

小学館くらべる図鑑
さつまのおいも

加藤由子 他監
中川ひろたか

かぶと三十郎
6わのからす

宮西 達也
レオ・レオーニ

コウモリうみへいく

ブライアン・リーズ

10月の休室日

5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

☆ 第45回 富士見町体育祭 10月4日(日) 富士見中学校校庭 開会式：午前8時10分

《10月の体育行事》

種 目	開始予定時刻	種 目	開始予定時刻	種 目	開始予定時刻
マーチングドリル	8:30	スポーツクラブ紹介	10:00	大縄跳び	12:50
男子80m	8:40	女子砲丸投げ	10:05	グラウンドゴルフ	13:20
女子80m	8:50	特産物リレー	10:15	男子800mリレー	13:40
障害物競走	9:00	むかで競争	10:25	女子400mリレー	13:55
男子砲丸投げ	9:00	綱引き	10:35	アベック2人3脚リレー	14:10
駅 伝	9:15	ジャンボかるた	11:25	男子人生リレー	14:30
紅白玉入れ	9:20	民 踊	12:30	女子人生リレー	14:45
遊 戯	9:50	大玉転がしリレー	12:40	パン食い競争	15:00

【富士見町体育祭の主なプログラム予定】

- ☆ 壮年男子ソフトボール大会 … 10月18日(日)・25日(日)・11月1日(日) 富士見総合グラウンド
- ☆ 富士見地区剣道大会…10月18日(日) 富士見中学校校体育館 ☆柔道大会…10月25日(日) 富士見中学校校柔剣道場

かみしばい よみきかせ

日時:10月17日(土) 午後2時～3時
 内容:「めのはなし」「もしもし おでんわ」
 「三びきのやぎの がらがらどん」他
 会場:富士見公民館 第二研修室
 主催:図書室ボランティアグループ

子ども向け映画会

日時:10月17日(土) 午後3時～4時
 内容:「それいけ! アンパンマン」他
 会場:富士見公民館視聴覚室
 主催:富士見視聴覚室

ロビー展示コーナー(10月)

- ☆ 富士見中学校美術展【10/ 2～ 9】
- ☆ 写団富士見(写真) 【10/18～25】
会場 富士見公民館1階ロビー
- ☆ 書道愛好会
- ☆ 寿書道会
会場 富士見公民館2階ロビー
- ☆ カトリア会(ペーパーフラワー)
会場 富士見公民館2階ロビー(ガラスケース)

元気ひろげたいそう体験教室
in 富士見公民館

前橋市では市民の皆さまが、気軽に運動に取り組める環境づくり“元気ひろげたい”を推進しています。

- ◇ 日 時:10月30日(金) 午前10時～11時30分
- ◇ 会 場:富士見公民館 講堂
- ◇ 内 容:“元気ひろげたいそう”

ストレッチボールで体のゆがみをリセット
 Gボールで楽しく♪心地よくエクササイズ
 「スタビ」で筋バランスを整え、シェイプアップ
参加方法:10月29日(木)までに前橋市施設管理公社にお申し込みください。参加無料です。

【申し込み・問い合わせ先】
 「前橋市施設管理公社」健康推進担当
 TEL:220-5073 FAX:224-3581
 E-mail:genki@m-pco.jp

※ 夜間・日・祝日は、Faxまたはメールで

「ピンシャン!元気体操」10月開催日

日時:2・9・16・23・30日 毎週金曜日 午前10時～11時
 会場:ふじみ老人福祉センター大広間
【問い合わせ先】ふじみ老人福祉センター TEL 288-6113

『第1回 裾野は長し赤城山展』作品募集

赤城山および周辺の風景・風俗・行事等を題材とした、『日本画』『洋画』『きり絵』作品を募集します。

- 応募資格・点数
15歳以上の人(中学生は除く)
- 搬入日時
12月15日(火) 午前9時～午後3時
- 会場
前橋プラザ元気21
1階にぎわいホール
前橋市本町二丁目12-1
- 展示期間
12月17日(木)～20日(日)
午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで) 入場無料



※ 詳細は、前橋プラザ元気21・市内各地区公民館等で配布の開催要項または前橋市ホームページをご覧ください。

- 問い合わせ
前橋市教育委員会 生涯学習課 TEL 210-2198

親子ふれあい交流事業を開催します

対象:富士見地区に在住のひとり親家庭で、18歳までの子どもを養育している人とその子ども

行先:アクアワールド大洗水族館(茨城県)

集合解散:富士見公民館(富士見町田島866番地1)

日 程:10月31日(土)

集合:午前6時15分 解散:午後6時30分

申込期限:10月7日(水)

参加費:大人1,000円 子ども(4～18歳)500円 3歳以下無料

申込・問い合わせ先:

富士見地区社会福祉協議会(ふじみ老人福祉センター内)
 TEL 288-6113(土日・祭日を除く)

市民講座に特別出演

11月16日(月)宇津木麗華先生の講座に北京五輪メダリストの乾絵美(イヌイ エミ)選手が特別出演!

乾選手といえば、上野投手とバッテリーを組んでいることで有名。

当日は二人のメダリストの貴重なお話を楽しくみください。



市民講座の申し込みは 往復はがきで

〒371-0023 前橋市本町2-12-1
 中央公民館 『市民講座』あて
 問い合わせ先: 中央公民館 TEL 210-2199