

児童センター

☎027-370-8825

利用対象 ▶ 0~18歳の子どもと保護者
 開館時間 ▶ 月~金 10:00~17:30
 土・日 10:00~17:00
 休館日 ▶ 祝日・振替休日・年末年始



講座情報

児童センター講座詳細・申込み方法は
 こちらからご確認ください。

4/8 身体測定ピヨピヨちゃん



0~12ヶ月の乳児の身長・体重を測ります。

- ④ 4/8(水) 10:30~11:30
- ⑧ 0~12ヶ月の乳児と保護者
- ⑨ なし
- ① 無料
- ② バスタオル
- ③ 当日自由参加

4/8 パパママセラピー

専門の相談員に、子育ての悩みを相談できます。
 日頃の悩みやイライラを受け止めてもらえます。

- ④ 4/8(水) 10:30~11:50(1人15分程度)
- ⑧ 0~18歳の子どもの保護者
- ⑨ 4人(先着)
- ① 無料
- ③ 3/12(木) 10:00~ 電話

4/13,20,27 スマイルタイム



絵本の読み聞かせや手遊びを楽しみます。

- ④ 4/13,20,27(月) 11:00~11:20
- ⑧ 未就学児と保護者
- ⑨ なし
- ① 無料
- ③ 当日自由参加

4/15,22 ASOBIの日



4月はイースターのたまご探しや、たまごの絵付けを楽しみます。

- ④ 4/15,22(水) 10:30~11:30
- ⑧ 未就学児と保護者
- ⑨ なし
- ① 無料
- ② 当日自由参加
- ③ 児童センターゆうぎ室

4/18 エンジョイイングリッシュ



イースターをテーマに楽しみながら親子で英語を学びます。

- ④ 4/18(土) 10:30~11:30
- ⑧ 4~6歳(未就学児)の子どもと保護者
- ⑨ 15組(抽選)
- ① 無料
- ③ ~3/15(日)Webまたは往復はがき

Challenge! 講座を企画・開催する学生を募集



部活動や愛好会などのグループで講座を企画・開催してみたい高校生・短大生・専門学校生・大学生を募集します。事前にスタッフと打ち合わせや準備をし、講座を開催します。

- ④ ~2027年3月の土曜日または長期休業中
- ⑧ 高校生・短大生・専門学校生・大学生の団体 ※1団体10人程度
- ⑨ なし
- ① 無料
- ② 児童センターへ電話 ※受付時間 10:00~17:00(祝除く)

シルバーセンター

☎027-370-8832

開館時間 ▶ 9:00~17:00
 休館日 ▶ 日曜・祝日・年末年始



2026年度 元気づくりステーション



2026年度の参加者を募集します。フレイル(虚弱)を予防するための運動や介護予防に関する講話などを1年間通して行います。

- ④ 2026年4月~2027年3月の第2・4木曜日
- ⑧ 市内在住の60歳以上
- ⑨ 20人(先着)
- ① 無料
- ③ 4/8(水)までに電話または来館

4/13,20,27 バランスボール 体操教室



バランスボールの弾力や体への負荷をやわらげながら、音楽に合わせて楽しく有酸素運動をします。

- ④ 4/13,20,27(月)計3回 10:00~11:00
- ⑧ 高崎市在住の60歳以上で医師による運動制限のない人(初めての人を優先)
- ⑨ 10人(抽選)
- ① 無料
- ② 動きやすい服装、タオル、飲み物
- ③ ~3/21(土)往復はがき
- ④ ①郵便番号・住所②氏名③年齢④電話番号⑤講座名を記入の上、〒370-0065 高崎市末広町115-1 高崎市総合福祉センターシルバーセンターへ郵送してください。はがき1枚で1人の応募が可能です。締切3/21(土)必着

4/9 折り紙de脳トレ

折り紙で鯉のぼりを折り、壁飾りに仕上げます。

- ④ 4/9(木)14:10~15:00
- ⑧ 高崎市在住の60歳以上の人
- ⑨ 8人(先着)
- ① 無料
- ③ 当日シルバーセンターへ来館



全館・障害者センター

4/7,21 ウフ・フ マルシェ



県内の障害福祉サービス事業所から届く、野菜やパン・手工芸品などの生産品の販売会です。

- ◎ 4/7,21(火) 10:30~13:00
※商品がなくなり次第終了
- ◎ 1F エントランスホール
- ◎ 総務 ☎027-370-8822



4/15 ファミリー・サポート・センター 入会説明会

子どもの預かりや送迎など、育児の助け合いをする会員組織の説明会です。

- ◎ 4/15(水)
▷9:30~10:30 通常預かり
▷10:40~11:10 病(後)児預かり
- ◎ 3ヶ月~小6の子どもの育児援助を受けたい人
- ◎ ファミサポ ☎027-370-8824



Welcome! ひよこカフェ・売店



ひよこカフェでは週替わりメニューやカレー、コーヒーなど、売店ではお弁当、パン、お菓子、飲料などを販売しています。会議室へ淹れたてポットコーヒーの出前も承ります。ぜひご利用ください。

- ▶ ひよこカフェ
- ◎ 火~金 11:00~14:00(L.O 13:30)
土・日 11:00~14:30(L.O 14:00)
- ◎ 月・祝日・年末年始・GW
※臨時休業する場合があります

- ▶ 売店
- ◎ 月~土 11:00~15:00
- ◎ 日・祝日・年末年始・GW
※臨時休業する場合があります

以下のキャッシュレス決済が利用できます。



check! 身体に障害がある人向けの運動支援

機能回復・水浴訓練室では、自宅での運動習慣化を目的とした支援を行っています。利用希望の方は来館での説明が必要なため、事前に電話でご連絡ください。

- ◎ 高崎市在住で次のすべてに該当する人
 - ・身体障害者手帳を有していること
 - ・かかりつけ医師の運動許可がもらえること
 - ・当訓練室の利用規約に同意いただけること
- ◎ 無料
- ◎ 機能回復・水浴訓練室 ☎027-370-8829

健康プログラム

総合福祉センターでは健康を推進する様々なプログラムを提供しています。ご自身の体力などに合わせてお選びください。



機能回復・水浴訓練室(1F)

機能回復・水浴訓練室では、柔軟性、持久力、バランス力、姿勢改善、血行改善などに効果的な運動プログラムを幅広くご用意しています。運動を始めた方や、苦手意識がある方もお気軽にご参加ください。詳細はHP、またはお問い合わせください。

- ◎ 高崎市在住で医師による運動制限がなく、次のいずれかに該当する人
 - ・60歳以上
 - ・身体障害者手帳を有し自身で体を動かせる
- ◎ 無料
- ◎ 身体障害者手帳または身分証明書(60才以上の方)※住所と年齢がわかるもの
- ◎ ☎027-370-8829



シルバーセンター(2F)

- ◎ 月~土(祝日除く)
- ◎ 高崎市在住で60歳以上の人
- ◎ 無料
- ◎ シルバーセンターもしくは市内長寿センターの利用証
- ◎ ☎027-370-8832

月 木 土 13:30-14:00

筋トレ・ラジオ体操
ラジオ体操Ⅰ・Ⅱ、筋力トレーニング「鬼石モデル」を行います。

火 13:30-14:00

棒体操・ラジオ体操
椅子に腰かけ行います。棒を使った体幹の運動、ストレッチにより、柔軟性・機能性の向上を目的としています。

水 金 13:30-14:00

ゆっくり体操
ラジオ体操・みんなの体操・高崎ひらめき市歌体操・さわやかなのびのび体操Ⅲを行います。



ひとりで抱えないで、
ほっとひと息

児童センターでは、月に1回、専門の相談員による子育て相談を開催しています。

こどもとの生活は、うれしい瞬間もあれば、戸惑いや不安がふっと押し寄せることもありますよね。

子育て相談「パパママセラピー」では、そんなパパ・ママ(おじいちゃんおばあちゃんも大歓迎)の「ちょっと聞いてほしい」を気軽に受け付けています。「離乳食が進まない」「上の子の赤ちゃん返りってどうすれば…」「体重の増えってこんな感じではないの?」そんな小さなモヤモヤありませんか。ひとりで抱え込まなくていい場所として、是非ご利用ください。ほっとできる時間のお手伝いができたらうれしいです。

同じ時間帯に身体測定ピヨピヨちゃん(0~12か月の乳児)も開催していますので、そちらも併せてご利用ください。

(児童センターT)



高崎市総合福祉センター公式
Instagram

Follow Me !!



イベント案内、施設紹介、日々の様子などを発信しています!