

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・申し込み方法は
こちらからご確認ください。

5/11,18,25 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。

- ◎ 5/11,18,25(月) 11:00~11:20
- ◎ 未就学児と保護者
- ◎ なし
- ◎ 無料
- ◎ 当日自由参加

5/13 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。

- ◎ 5/13(水) 10:30~11:30
- ◎ 0~12ヶ月の乳児と保護者
- ◎ なし
- ◎ 無料
- ◎ バスタオル
- ◎ 当日自由参加

5/13 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。

- ◎ 5/13(水) 10:30~11:50(1人15分程度)
- ◎ 0~18歳の子どもの保護者
- ◎ 4人(先着)
- ◎ 無料
- ◎ 4/9(木) 10:00~ 電話

5/15 ベビーボックス(3~6ヶ月)

親子でスキンシップをしながら、体を動かします。

- ◎ 5/15(金) 10:30~11:30
- ◎ 3~6ヶ月児と保護者(講座開催日の月齢)
- ◎ 20組(抽選)
- ◎ 無料
- ◎ バスタオル
- ◎ ~4/15(水)Webまたは往復はがき

5/29 ベビーボックス(7~10ヶ月)

親子でスキンシップをしながら、体を動かします。

- ◎ 5/29(金) 10:30~11:30
- ◎ 7~10ヶ月児と保護者(講座開催日の月齢)
- ◎ ※歩き始める前まで
- ◎ 20組(抽選)
- ◎ 無料
- ◎ バスタオル
- ◎ ~4/15(水)Webまたは往復はがき

5/20,27 ASOBIの日



トンネルや滑り台、バランスブロックなどで体を
動かす遊びを楽しみます。

- ◎ 5/20,27(水) 10:30~11:30
- ◎ 未就学児と保護者
- ◎ なし
- ◎ 無料
- ◎ 当日自由参加
- ◎ 児童センターゆうぎ室

5/30 アートワークショップ (小学生)



アルファベットのオブジェに絵の具を塗ったり、
ビーズやリボンを貼り付けてアート作品を作ります。

- ◎ 5/30(土) 14:00~15:00
- ◎ 小学生
- ◎ 12人(抽選)
- ◎ 200円(材料費)
- ◎ ~4/15(水)Webまたは往復はがき

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



5/16 手軽にハンドメイド



牛乳パックに布や紙を貼って小物入れを作ります。

- ◎ 5/16(土) 14:10~15:00
- ◎ 高崎市在住の60歳以上の人
- ◎ 15人(先着)
- ◎ 無料
- ◎ 5/15(金)までにシルバーセンターへ電話または来館

5/30 ぬりぬりカレンダー

カレンダーのぬりえをします。

- ◎ 5/30(土) 14:10~15:00
- ◎ 高崎市在住の60歳以上の人
- ◎ 8人(先着)
- ◎ 無料
- ◎ 当日シルバーセンターへ来館

New! わくわくシニアタイム



ポッチャ、わなげ、モルック、オセロ、トランプ、
カルタなどを自由に使って楽しみましょう。

- ◎ 毎週水曜日 14:00~16:00
- ◎ 高崎市在住の60歳以上の人
- ◎ なし
- ◎ 無料
- ◎ 当日シルバーセンターへ来館



全館・障害者センター

5/8 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。

- ① 5/8(金)
 - ▷9:30~10:30 通常預かり
 - ▷10:40~11:10 病(後)児預かり
- ② 3ヶ月~小6の子どもの育児援助を受けたい人
- ③ ファミサポ ☎027-370-8824



ファミリー・サポート・センター まかせて会員研修会



ファミサポでは育児の有償ボランティア「まかせて会員」を募集しています。まかせて会員として活動するために必要な研修会を開催します。詳しい内容や日程はお問い合わせください。

- ① 5/12(火)~ 全10講座
- ② 心身ともに健康で育児に熱意と関心のある人
- ③ ファミサポ ☎027-370-8824



5/19 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・惣菜・手工芸品などの生産品の販売会です。

- ① 5/19(火) 10:30~13:00
 - ※商品がなくなり次第終了
- ② 1F エントランスホール
- ③ 総務 ☎027-370-8822



check! 貸会議室・ホール



会議室やホール、鏡があるダンス練習やエクササイズに適した体育室、防音で楽器練習などができる小集会室などの貸室があります。会議や講演会、サークル活動など、様々な用途にご利用いただけます。



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)

- ① 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
- ② 無料
- ③ 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
- ④ ☎027-370-8829

5/13,20,27,6/3 水中運動



各自で行う水中ウォーキングと歩きながらさまざまな動きを取り入れる集団レッスンをを行います。

- ① 5/13,20,27,6/3(水) 13:30~15:00 全4回
- ② 1F 水浴訓練室
- ③ 市内在住で医師による運動制限がなく、排泄を自身でコントロールでき、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
- ④ 10人(抽選)
- ⑤ 無料
- ⑥ 13:30~13:50 フリーウォーキング
- 13:50~14:30 レッスン(終了後退水可)
- 14:30~15:00 フリーウォーキング
- ⑦ ~4/15(水)Webまたは往復はがき
 - ▶Web
 - 機能回復訓練室 HP から
 - ▶往復はがき
 - 講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・手帳の有無を記入し、〒370-0065 高崎市末広町115-1 高崎市総合福祉センター機能回復訓練室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。~4/15(水)必着
- ⑧ 機能回復訓練室 ☎027-370-8829

月 10:00-10:50

全身はつつつ体操
コリ固まった筋肉をさすり・ゆらして整えてから、リズムカルに行う全身運動です。

月 11:00-11:30

転ばない体づくり体操
足裏や重心の使い方を意識した体操です。転びにくい体づくりを目指します。

水 10:00-10:50

頭と体の椅子体操
動きやすい体、シャキッとした頭、楽しい心を目指すオールラウンドな体操です。

水 11:00-11:30

のびのびストレッチ
椅子に座って、筋肉や関節を伸ばすことで柔軟性を高める体操です。

木 10:00-10:50

頭と体の立ち体操
持久力・バランス・姿勢改善・血行改善・脳活性・ストレス解消に効果的です。

木 11:00-11:30

姿勢整うタオル体操
タオルを使って体を優しく伸ばし、姿勢を整える体操です。
持ち物：タオル

シルバーセンター(2F)

- ① 月~土(祝日除く)
- ② 高崎市在住で60歳以上の人
- ③ 無料
- ④ シルバーセンターもしくは市内長寿センターの利用証
- ⑤ ☎027-370-8832

【月・水・金・土・日・祝日】

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・木・土・日・祝日】

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。

【年中無休】

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。



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！