

空調工事のため臨時休業します

児童センター・シルバーセンター



6/5(金) - 6/30(火)



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

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。



6/1 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。

ⓐ 6/1(月) 11:00~11:20

ⓑ 未就学児と保護者

ⓒ なし

ⓓ 無料

ⓔ 当日自由参加

6/3 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。

ⓐ 6/3(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

check! 学生ボランティア活動



中高大学生を対象とした登録制ボランティア組織を運営しています。受付業務や講座補助、子どもとの交流を通して、自主性や福祉への意識関心を高め、健全な社会性を養う機会としています。

check! 寄付のおねがい



児童センターでは、講座や製作活動に使用できるクラフト用品や、リサイクル素材(廃材)を募集しています。ご家庭で不要になった物がありましたら寄付をお願いします。
募集期間：7/31(金)まで

●クラフト用品

布、リボン、ボタン、レース、毛糸、折り紙、シール、綿、平ゴム、フェルトなど

●リサイクル素材

ティッシュ箱、新聞紙、包装紙、牛乳パックや小瓶(洗って乾かしたもの)

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



6/3 わくわくシニアタイム



軽スポーツ「ポッチャ」を楽しみます。

ⓐ 6/3(水) 14:10~15:00

ⓑ 高崎市在住の60歳以上の人

ⓒ 15人(先着)

ⓓ 無料

ⓔ 動きやすい服装

ⓕ 当日シルバーセンターへ来館

6/4 むりむりカレンダー



※写真はイメージです

カレンダーのぬり絵をします。

ⓐ 6/4(木) 14:10~14:40

ⓑ 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

enjoy! 囲碁・将棋・健康麻雀



多目的室でご利用いただけます。

ⓐ 開館日の9:00~17:00

ⓑ 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

6/2,16 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。

- (日) 6/2,16(火) 10:30~13:00
※商品がなくなり次第終了
- (場) 1F エントランスホール
- (TEL) 総務 ☎027-370-8822



6/10 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。

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



6/11 ウォーキングフットサル



初心者でも気軽に楽しめる、歩いて行うフットサルです。ぜひご参加ください。

- (日) 6/13(土) 13:30~16:00
- (場) ハーモニー高崎ケアセンター 体育センター
- (対象) 障害のある中学生以上の人
※市内在住・在学・在勤の人優先
- (定員) 30人(抽選)
- (料) 300円
- (備) 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲み物
- (注) ~6/8(月) 詳細や申込方法は障害者サポートセンターへ~HP 参照
☎027-370-8827



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)

- (対象) 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
- (料) 無料
- (備) 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
- (TEL) ☎027-370-8829

月 10:00-10:50

全身はつつ体操

コリ固まった筋肉をさすり・ゆらして整えてから、リズムカルに行く全身運動です。

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)

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

月 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 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。



シニア同士 交流の場

シルバーセンターの午後は体操から始まり、囲碁・将棋、健康麻雀、オセロゲーム、卓球、ボッチャ体験、ぬり絵など得意や好みに沿った楽しみ方ができる場となっています。

友人と来館する方、自然と仲良くなっていく方などそれぞれですが、家族以外の他者との交流は、会話や新しい挑戦による脳の活性化、外出や運動によるフレイル(加齢による衰え)の防止、同じ世代との共感や新たな出会いによる孤独感の緩和などにつながります。もちろん、大集会室の畳でゆっくりと一人の時間を過ごすのもよいと思います。

まずは体操、講座、イベントにお越しください。いつもと違った日常をつくるきっかけになるかもしれません。

(シルバーセンターA)

