

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。



7/6,13 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。

① 7/6,13(月) 11:00~11:20

② 未就学児と保護者

③ なし

④ 無料

⑤ 当日自由参加

7/8 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。

① 7/8(水) 10:30~11:30

② 0~12ヶ月の乳児と保護者

③ なし

④ 無料

⑤ バスタオル

⑥ 当日自由参加

7/8 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。

① 7/8(水) 10:30~11:50(1人15分程度)

② 0~18歳のこどもの保護者

③ 4人(先着)

④ 無料

⑤ 6/11(木) 10:00~ 電話

7/1,15 ASOBIの日



プールスティックを使ったトンネルやバランス棒
で体を動かして遊びます。

① 7/1,15(水) 10:30~11:30

② 未就学児と保護者

③ なし

④ 無料

⑤ 当日自由参加

⑥ 児童センターゆうぎ室

7/3,10 アートのじかん



新設アトリエで、スタッフと一緒に夏をテーマに
した作品を作ります。

① 7/3,10(金) 10:30~11:30

② 0~18歳の子どもと保護者

③ なし

④ 無料

⑤ 当日自由参加

7/11 塩キャンドルを作ろう



塩に絵の具で色付けをしてカラフルなキャンドル
を作ります。

① 7/11(土) 14:00~15:00

② 小学生

③ 12人(抽選)

④ 100円

⑤ ~6/15(月)Webまたは往復はがき

7/27 ポスターを描こう

学生ボランティアと一緒に下描きをしたり色塗り
をしてポスターを描きます。

① ①7/27(月)②7/29(水) 10:00~12:30

② 小学生

③ 各6人(抽選)

④ 無料

⑤ ~6/15(月)Webまたは往復はがき

7/29 ポッチャで遊ぼう

小学生とシニアで交流しながら、ポッチャで遊びます。

① 7/29(水) 14:00~15:30

② 無料

③ 児童センターゆうぎ室

▷ 児童センター

④ 小学生

⑤ 6人(抽選)

⑥ ~6/15(月)Webまたは往復はがき

▷ シルバーセンター

⑦ 高崎市在住の60歳以上の人

⑧ 10人(先着)

⑨ 6/1(月)~シルバーセンターへ電話

7/23,24 学生ボランティアと一緒に勉強しよう

学生ボランティアにアドバイスを受けながら、楽
しく勉強します。

① 7/23(木),24(金) 13:30~15:30

② 小学生

③ なし

④ 無料

⑤ 当日自由参加

7/25 ペタペタ絵の具あそび



紙に手形や足形をつけて遊ぼう。

① 7/25(土) 10:30~11:30

② 2~3歳の子どもと保護者

③ 10組(抽選)

④ 無料

⑤ ~6/15(月)Webまたは往復はがき

7/30 マティスの切り絵に挑戦!



群馬県立近代美術館の出張ミニワークショップに
より巨匠マティスの絵を鑑賞し、切り絵作品を製
作します。

① 7/30(木) 14:00~15:30

② 小学生

③ 20人(抽選)

④ 無料

⑤ ~6/15(月)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



7/7,8,15,22 太極拳初心者教室



ストレス緩和や体力維持の効果があると言われる太極拳の基礎を学びます。

- ① 7/1,8,15,22(水)10:00~11:30
- ② 高崎市在住の60歳以上の人で、医師による運動制限のない太極拳初心者
- ③ 15人(抽選)
- ④ 無料
- ⑤ ~6/16(火)往復はがき
- ⑥ 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6/16(火)必着

7/7 手軽にハンドメイド



PPバンドのカゴを作ります。

- ① 7/2(木)10:00~11:30
- ② 高崎市在住の60歳以上の人
- ③ 6人(先着)
- ④ 無料
- ⑤ 6/1(月)~4(木)の間にシルバーセンターへ来館

7/18 アコーディオンと歌ううたごえの会



アコーディオンの伴奏に合わせて懐かしい歌を歌ったり、合奏を聴いたりします。

- ① 7/18(土)13:30~14:30
- ② どなたでも
- ③ 50人程度(先着)
- ④ 無料
- ⑤ 当日シルバーセンターへ来館

7/25 ぬりぬりカレンダー

カレンダーのぬり絵をします。

- ① 7/25(土)14:10~14:40
- ② 高崎市在住の60歳以上の人
- ③ 8人(先着)
- ④ 無料
- ⑤ 当日シルバーセンターへ来館

全館・障害者センター

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。



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



7/1,8,15,22 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 7/1,8,15,22(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 ~6/15(月)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。~6/15(月)必着
- ⑧ 機能回復訓練室 ☎027-370-8829

7/16 ファミリー・サポート・センター 入会説明会

こ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 7/16(木)9:30~11:10
前半▷通常預かり
後半▷病(後)児預かり
- ② 3ヶ月~小6のこどもの育児援助を受けたい人
- ③ ファミサポ ☎027-370-8824



7/7,21 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・惣菜・手工芸品などの生産品の販売会です。

- ① 7/7,21(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



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

※開催日はHPでご確認ください

10:00~10:50

全身はつらつ体操

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。



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。



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。



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。



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・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・さわやかなのび体操Ⅲを行います。

