

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。



8/3 英語であそぼう



クイズやゲームを取り入れながら英語を楽しく学びます。英語部の高校生が教えてくれます。

⑮ 8/3(月) ①10:30~11:30 ②14:00~15:00

対 5歳~小学3年生

定 各15人(抽選)

料 無料

申 ~7/15(水)までにWebまたは往復はがき

8/5 小学生ワークショップ マーブリングうちわ作り



マーブリング技法を使って不思議な模様のうちわを作ります。

⑮ 8/5(水) 14:00~15:15

対 小学生

定 12人

料 100円

持 汚れても良い服装、タオル

申 ~7/15(水)までにWebまたは往復はがき

便利! 混雑状況チェック

児童センターでは、現在の混雑状況をホームページで確認することができます。特に混雑することが多い土日には、ぜひご利用ください。
※開館時間帯のみ表示されます。

混雑状況	混雑状況	混雑状況
11:30 現在	11:30 現在	11:30 現在
十分空き	混雑	非常に混雑

8/6 小学生運動教室 かけっこ編



スタート、腕振り、足の運びなど走るコツを教わり、楽しく走ります。

⑮ 8/6(木) 14:00~15:00

対 小学生

定 12人(抽選)

料 無料

持 洗ってある運動靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

申 ~7/15(水)までにWebまたは往復はがき

8/18 マンカラ大会



おはじきを交互に移動させ、自分の陣地に先に空にするボードゲーム、マンカラで対戦します。

⑮ 8/18(火) 14:00~15:30

対 小学生

定 16人(抽選)

料 無料

申 ~7/15(水)までにWebまたは往復はがき

check! アトリエコーナー



7/1にオープンしたアトリエコーナーで創作活動ができるようになりました。インスタグラムで最新情報を発信しますのでページ右下のQRコードからぜひご覧ください。

8/26 オセロ交流会

小学生とシニアでオセロで楽しく遊びながら交流します。

⑮ 8/26(水) 14:00~15:30

料 無料

場 シルバーセンター大集会室

▶ 児童センター

対 小学生

定 6人(抽選)

申 ~7/15(水)までにWebまたは往復はがき

▶ シルバーセンター

対 高崎市在住の60歳以上の人

定 6人(先着)

申 8/10(月)~25(火)の間にシルバーセンターへ電話または来館

8/20 クラフトフェスティバル in summer



学生ボランティアと一緒にクラフト製作に挑戦し、作った作品で遊びます。

- ・指ペイントで花火アート
- ・手作りヨットの川冒険
- ・野菜で収穫ごっこ手作りカブトムシ捕り
- ・ストローでキラキラネイル
- ・水風船魚すくい
- ・ペットボトル空気砲で射的

⑮ 8/20(木) 13:30~15:30

対 0~18歳までの子ども

定 各20人(先着)

料 無料

持 汚れても良い服装

申 当日自由参加

8/24 小学生ワークショップ 貝がらレジンストラップ作り



白い貝がらの中にビーズやラメやレジン液を流し込んでストラップを作ります。

⑮ 8/24(月) 14:00~15:00

対 小学生

定 12人(抽選)

料 100円

申 ~7/15(水)までに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



8/6 切り絵 de 脳トレ



切り絵を貼ってオリジナルうちわを作ります。

① 8/6(木) 14:10~15:00

② 高崎市在住の 60 歳以上の人

③ 10 人(先着)

④ 無料

⑤ ~8/5(水)までにシルバーセンターへ電話または来館

8/10 9/1 15 脳の健康教室体験会



脳トレやレクリエーションなど、10月に開講する同教室の体験ができます。

① ①8/18(火) ②9/1(火) ③9/15(火)
10:00~11:00

② 高崎市在住の 60 歳以上の人

③ 各 5 人(先着)

④ 無料

⑤ シルバーセンターへ電話

8/29 ぬりぬりカレンダー

カレンダーのぬり絵をします。

① 8/29(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

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 8/6(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



8/4 18 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 8/4,18(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。

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

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

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。

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。

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。



怖くないフットサルって?

障害者サポートセンターの〜ぶでは、障害のある人同士がスポーツを通じて楽しく交流する場として「ウォーキングフットサル」を実施しました。ウォーキングフットサルには、走らない・ボディコンタクトしない・ヘディングしないなどのルールがあります。ゆっくりとしたスピードなので未経験者や女性でも怖さを感じず、誰もが一緒に楽しめる競技です。初対面の人もありましたが、練習やプレイをしていくうちに自然と溶け込み、声を掛け合ったり笑い合ったりと楽しくボールを追いかけてました。今後も実施を計画中です。

Let's play walking futsal together!

(障害者サポートセンターの〜ぶ T)

