

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。



9/7,14,28 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 9/7,14,28(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

9/9 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 9/9(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

9/9 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 9/9(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 8/13(木) 10:00~ 電話

9/2,30 ASOBIの日



9月は「運動遊び」。サーキットやボールプールで
体を動かす遊びを楽しみます。

① 9/2,30(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

9/4,5,18,19 アートのじかん



バック技法を使って浮かび上がる不思議な絵
を描きます。

① 9/4(金),5(土),18(金),19(土)
② 10:30~11:30 ③ 14:30~16:00
④ 0~18歳までの子どもと保護者
⑤ なし※材料がなくなり次第終了
⑥ 無料
⑦ 当日自由参加

9/12 バルーンアート



バルーンでかわいい作品を作ります。

① 9/12(土) 10:30~11:30
② 小学生(保護者同伴可)
③ 15人(抽選)
④ 100円
⑤ ~8/15(土)までに Web または往復はがき

9/19 モルック交流会



小学生とシニアで交流をしながら、ニュース
スポーツ「モルック」を楽しみます。

① 9/19(土) 14:00~15:30
② 無料
③ シルバーセンター大集会室
▶ 児童センター
④ 小学生
⑤ 6人(抽選)
⑥ ~8/15(土)までに 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 6人(先着)
⑨ 9/10(木)~18(金)の間に電話または来館

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



9/8 高崎社会大学講演会 I

落語で認知症を考える

~認知症が怖くて歳が取れるか!~



誰もが住み慣れた街で最後まで自分らしく暮らす
ために。落語をととして認知症を正しく理解します。

① 9/8(火) 10:00~11:30
② 高崎市在住の60歳以上の人
③ 50人(先着)
④ 無料
⑤ 8/10(月)~9/1(火)の間に電話または来館



9/29 高崎社会大学講演会 II
健康寿命 100 歳を目指して
レッツ！貯筋体操



健康に関する講話と筋トレを楽しく行います。
① 9/29(火) 10:00~11:30
② 高崎市在住の 60 歳以上の人
③ 30 人(先着)
④ 無料
⑤ 9/10(木)~9/25(金)の間に電話または来館

9/9 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 9/9(水) 9:30~11:30
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



9/14 ウォーキングフットサル



障害がある人のためのフットサルです。歩いて行
うので、初心者や女性でも気軽に楽しめます。

- ① 9/26(土) 13:30~16:00
② ハーモニー高崎ケアセンター 体育センター
③ 障害のある中学生以上の人
※市内在住・在学・在勤の人優先
④ 30 人(抽選)
⑤ 300 円
⑥ 動きやすい服装、体育館シューズ、タオル、飲
み物
⑦ ~9/18(金) 詳細や申込方法は
障害者サポートセンターへぶ 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)

- 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

10:00~10:40

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。

10:50~11:30

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

9/2, 9, 16, 30 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行います。

- ① 9/2, 9, 16, 30(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 ~8/15(土) Web または往復はがき

Web

右の QR コード(機能回復訓練室・
水浴訓練室のプログラム HP)より
応募が可能です。



往復はがき

講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害
者手帳の有無を記入し郵送してください。
〒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
はがき 1 枚で 1 人の応募が可能です。
~8/15(土) 必着

- ⑧ 機能回復訓練室 ☎027-370-8829

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

10:30~11:00

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。

10:30~11:00

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。

10:30~11:00

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。

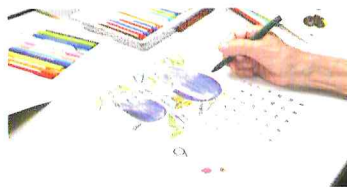
Challenge 脳の健康教室



脳トレやレクリエーションを楽しみながら脳の活
性化を目指します。

- ① 10/6~12/22 の毎週火曜日 10:00~11:30
② ひとりで教室に通えるおむね 65 歳以上の人
③ 10 人(先着)
④ 毎月 2,200 円(教材費)
⑤ 9/10(木)~9/25(金)の間に来館

ぬりぬりカレンダー



カレンダーのぬり絵をします。

- ① 9/26(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

9/15 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 9/15(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

