

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



10/8 折り紙 de 脳トレ



折り紙でぶどうのつるし飾りを作ります。

⑤ 10/8(木)14:10~14:50

⑥ 高崎市在住の60歳以上の人

⑦ 8人(先着)

⑧ 無料

⑨ 当日シルバーセンターへ来館

10/29,11/5 手軽にハンドメイド



チラシを使って鍋敷きを作ります。

⑤ 10/29,11/5(木)10:30~11:30

⑥ 高崎市在住の60歳以上の人

⑦ 10人(先着)

⑧ 無料

⑨ 当日シルバーセンターへ来館

10/31 ぬりぬりカレンダー



カレンダーのぬり絵をします。

⑤ 10/31(土)14:10~14:40

⑥ 高崎市在住の60歳以上の人

⑦ 8人(先着)

⑧ 無料

⑨ 当日シルバーセンターへ来館

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。

10/5,19,26 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 10/5,19,26(月)11:00~11:20

⑥ 未就学児と保護者

⑦ なし

⑧ 無料

⑨ 当日自由参加

10/14 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 10/14(水)10:30~11:30

⑥ 0~12ヶ月の乳児と保護者

⑦ なし

⑧ 無料

⑨ バスタオル

⑩ 当日自由参加

10/14 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 10/14(水)10:30~11:50(1人15分程度)

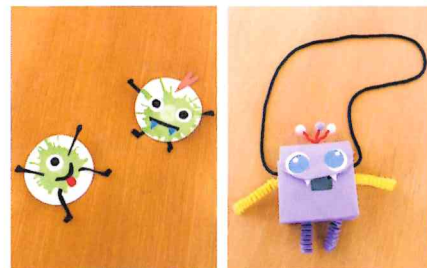
⑥ 0~18歳のこどもの保護者

⑦ 4人(先着)

⑧ 無料

⑨ 9/10(木)10:00~電話

10/2,3,23,24 アートのじかん



⑤ ▶10/2(金),3(土)
ポンポンアートでかわいいお化けを描きます。

▶10/23(金),24(土)

ハロウィンモンスターバッグを作ります。

①10:30~12:00 ②14:30~16:00

⑥ 0~18歳までの子どもと保護者

⑦ なし※材料がなくなり次第終了

⑧ 無料

⑨ 当日自由参加

10/7,21 ASOBIの日



10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。

⑤ 10/7,21(水)10:30~11:30

⑥ 未就学児と保護者

⑦ なし

⑧ 無料

⑨ 当日自由参加

⑩ 児童センターゆうぎ室

10/9 ベビービクス(3~6ヶ月)

⑤ 10/9(金)10:30~11:30

⑥ 3~6ヶ月児と保護者(講座開催日の月齢)

⑦ 20組(抽選)

⑧ 無料

⑨ バスタオル

⑩ ~9/15(火)Webまたは往復はがき

10/15 ベビービクス(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 10/15(木)10:30~11:30

⑥ 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

⑦ 20組(抽選)

⑧ 無料

⑨ バスタオル

⑩ ~9/15(火)Webまたは往復はがき



10/10,24 初めての卓球教室



高崎商科大学附属高等学校の卓球部がラケットの持ち方やボールの打ち方など基礎から指導します。

- ① 10/10,24(土) 10:30~12:00
- ② 小学3~6年生(初心者)
- ③ 12人(抽選)
- ④ 無料
- ⑤ 上履き、タオル、水分、ラケット(持っている人)
- ⑥ ~9/15(火)Webまたは往復はがき

10/17 エンジョイイングリッシュ



ハロウィンをテーマに親子で楽しみながら英語を学びます。

- ① 10/17(土) 10:30~11:30
- ② 4~6歳の子どもと保護者
- ③ 15組(抽選)
- ④ 無料
- ⑤ ~9/15(火)Webまたは往復はがき

ハロウィンボトルを作ろう



カラーラップと揺れるモチーフをボトルに入れ、ハロウィンの飾りを作ります。

- ① 10/25(日) 14:00~15:00
- ② 小学生
- ③ 12人(抽選)
- ④ 100円
- ⑤ ~9/15(火)Webまたは往復はがき

全館・障害者センター

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。



10/4,20 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・手工芸品などの生産品の販売会です。



- ① 10/6,20(火) 10:30~13:00
- ② ※商品がなくなり次第終了
- ③ 1F エントランスホール
- ④ 総務 ☎027-370-8822



10/7 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 10/7(水) 9:30~11:30
- ② 前半▷通常預かり
後半▷病(後)児預かり
- ③ 3ヶ月~小6の子どもの育児援助を受けたい人
- ④ 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を11月に開催します。詳しい内容や日程はお問い合わせください。

- ① 11/11(水)~
- ② 心身ともに健康で育児に熱意や関心のある人
- ③ ファミサポ ☎027-370-8824



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

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。



10:00~10:40

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。



10:00~10:40

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

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。



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。



【中金の日 10月10日】

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



@tamagohall

イベント案内、施設紹介、日々の様子などを配信しています！