高崎市総合福祉センター 情報誌 コロン COLON

11 2026

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

11/11,18,25 バランスボール体操教室



バランスボールの弾力で体への負荷をやわらげながら、音楽に合わせて楽しく有酸素運動をします。

㊐ 11/11,18,25(水)計3回　10:00~11:00
㊍ 高崎市在住の60歳以上で医師による運動制限のない人(初めての人を優先)
㊎ 10人(抽選)
¥ 無料
㊊ 動きやすい服装、タオル、飲み物
㊐ ~10/24(土)必着
▶往復はがき
講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入し郵送してください。
※はがき1枚で1人の応募が可能です。
〒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

11/21 ぬりぬりカレンダー

カレンダーのぬり絵をします。

㊐ 11/21(土)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

11/28 アコーディオンと歌うたごえの会



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。

㊐ 11/28(土)13:30~14:30
㊍ どなたでも
㊎ 50人程度(先着)
¥ 無料
㊐ 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歳のこどもと保護者
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

講座情報

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。

11/2,9,16,30 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。

㊐ 11/2,9,16,30(月)11:00~11:20
㊍ 未就学児と保護者
㊎ なし
¥ 無料
㊐ 当日自由参加

11/11 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。

㊐ 11/11(水)10:30~11:30
㊍ 0~12ヶ月の乳児と保護者
㊎ なし
¥ 無料
㊊ バスタオル
㊐ 当日自由参加

11/11 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。

㊐ 11/11(水)10:30~11:50(1人15分程度)
㊍ 0~18歳のこどもの保護者
㊎ 4人(先着)
¥ 無料
㊐ 10/15(木)10:00~ 電話

11/6,7,20,21 アートのじかん



㊐ ▶11/6(金),7(土)
厚紙に毛糸を巻きつけてツリーのオブジェを作ります。
▶11/20(金),21(土)
パステルを使ってリースの絵を描きます。
①10:30~11:30 ②14:30~16:00
㊍ 0~18歳までのこどもと保護者
㊎ なし※材料がなくなり次第終了
¥ 無料
㊐ 当日自由参加

11/1 ペタペタ絵の具あそび



紙に手形や足形をつけて遊びます。

㊐ 11/1(日)10:30~11:30
㊍ 2~3歳のこどもと保護者
㊎ 10組(抽選)
¥ 無料
㊐ ~10/15(木)Webまたは往復はがき

11/4,18 ASOBIの日

11月はトンネルや滑り台、バランスブロックなどで体を動かす遊びを楽しみます。

㊐ 11/4,18(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

11/7 小学生運動教室 ジャンプ編

全身運動を通して、ジャンプ力に必要な体の動かし方を体感します。

㊐ 11/7(土)14:00~15:00
㊍ 小学生
㊎ 12人(抽選)
¥ 無料
㊐ ~10/15(木)Webまたは往復はがき

11/8 親子で楽しむおもちゃの世界



おもちゃの専門家からおもちゃの扱い方や遊び方を学び、様々な遊びを体験します。

㊐ 11/8(日)10:30~11:30
㊍ 未就学児と保護者
㊎ 15組(抽選)
¥ 無料
㊐ ~10/15(木)Webまたは往復はがき

㊐日時 ㊍場所 ㊍対象 ㊎定員 ¥費用 ㊊持物 ㊐申込 ㊐問合せ ㊍営業日 ㊍定休日 ㊍講師 ㊍その他
※講座やイベントは、都合により内容や定員などを変更・中止する場合があります。

ホームページやSNSで、イベントや講座情報、動画などを紹介しています。ぜひご覧ください！

全館・障害者センター

11/17 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。



(日) 11/17(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
(問) 総務 ☎027-370-8822

11/10 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) 11/10(火)9:30~11:30
前半|~通常預かり
後半|~病(後)児預かり
(対) 3ヶ月~小6のこどもの育児援助を受けたい人
(定) 7人(先着)
(申) 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)

機能回復・水浴訓練室では、柔軟性、持久力、バランス力、姿勢改善、血行改善などに効果的な運動プログラムを幅広くご用意しています。運動を始めたい方や、苦手意識がある方もお気軽にご参加ください。詳細はHP、またはお問い合わせください。

(対) 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
(Y) 無料
(持) 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
(問) ☎027-370-8829

11/4,11,18,25 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。
11/4,11,18,25(水) 13:30~15:00 全4回
1F 水浴訓練室
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
10人(抽選)
無料
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
(日) ~10/15(木)Webまたは往復はがき
(場) ▶Web
(対) 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。
(Y) 〒370-0065 高崎市末広町115-1
(申) 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。
~10/15(木)必着
(問) 機能回復訓練室 ☎027-370-8829

シルバーセンター(2F)

(時) 月~土(祝日除く)
(対) 高崎市在住で60歳以上の人
(Y) 無料
(申) シルバーセンターもしくは市内長寿センターの利用証
(問) ☎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。

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・さわやかのびのび体操Ⅲを行います。



あわてんぼうの
クリスマスマーケット
11/7(土) 11:00-14:00 1F エントランスホール

ウフ・フ マルシェ

障害福祉サービス事業所9事業所による野菜やパン、手工芸品などの販売会。



ウクレレライブ 12:30-13:00

クリスマスソングなどの演奏を楽しもう!

くじ釣り 先着70名

シールを3枚集めてくじ釣りをしよう。どんな景品が当たるかな?

オーナメント作り 先着50名

総合福祉センターのツリーに飾るオーナメント作りを手伝おう。持ち帰りもOK!

ココア無料配布 先着100杯

あたたかいココアを飲みながらゆっくりイベントを楽しもう。

第10回 高崎市障害者フットサルフェスタ
11/7(土) 9:00-16:00 高崎市浜川体育館

未経験者でも楽しめるウォーキングフットサルから、練習の成果を発揮したい方のフットサル大会まで。観戦だけでももちろんOK!



インクルーシブ ウォーキングフットサル

(対) 中学生以上(障害の有無不問)
(Y) 無料

障害者フットサル大会

・エンジョイカテゴリー
(対) 高校生以上(障害のある方や支援者)
・トップカテゴリー
(対) 高校生以上(障害のある方)
(Y) 各300円/1人

詳細や申し込み方法はHP参照
障害者サポートセンターる~ぷ
☎027-370-8827

発行=高崎市総合福祉センター指定管理者 〒370-0065 群馬県高崎市末広町115-1 TEL.027-370-8822(代表)