

高崎市総合福祉センター 情報誌 コロン COLON

12 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

12/5 健康おしゃべり会



会話は認知症予防には欠かせません。他者と健康に関しておしゃべりしながら互いに理解を深めましょう。今回のテーマは「筋力トレーニングの効果」です。

㊐12/5(土)14:10~14:50
㊊高崎市在住の60歳以上の人
㊡10人(先着)
¥無料
㊥当日シルバーセンターへ来館

12/17 フラワーアレンジメント



生花を使ってお正月のフラワーアレンジメントを作ります。

㊐12/17(木)10:30~11:30
㊊高崎市在住の60歳以上の人
㊡10人(先着)
¥3,850円
㊥12/7(月)9:30~電話か来館

12/26 ぬりぬりカレンダー



カレンダーのぬり絵をします。

㊐12/26(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

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。

12/7,14,21 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。

㊐12/7,14,21(月)11:00~11:20
㊊未就学児と保護者
㊡なし
¥無料
㊥当日自由参加

12/9 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。

㊐12/9(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

12/9 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。

㊐12/9(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
㊥11/12(木)10:00~電話

12/2,16 ASOBIの日

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。

㊐12/2,16(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

12/4,5,10,19 アートのじかん



㊐▶12/4(金),5(土)
紙皿を使った、かわいいサンタクロースを作ります。
▶12/18(金),19(土)
絵の具を使い、スタンピングや筆描きでクリスマスツリーを作ります。
①10:30~11:30 ②14:30~16:00
㊊0~18歳のこどもと保護者
㊡なし
¥無料
㊥当日自由参加

12/5 ステンドグラス風クリスマスアート



好きなイラストを選び、配色を考えながら油性マーカーで隙間なく塗っていきます。

㊐12/5(土)14:00~15:00
㊊小学生
㊡12人(抽選)
¥100円
㊥~11/15(日)Webまたは往復はがき

12/12 エンジョイイングリッシュ



クリスマスをテーマに英語を学びます。

㊐12/12(土)10:30~11:30
㊊4~6歳(未就学児)のこどもと保護者
㊡15組(抽選)
¥無料
㊥~11/15(日)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！

12/20

ミニ門松づくり



松葉や竹でミニ門松（一基）を作ります。

(日) 12/20(日)10:00~11:00
(¥) 300円（材料費）
(場) シルバーセンター大集会室
▶児童センター
(対) 小学生
(定) 10人(抽選)
(申) ~11/15(日)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) 10人(先着)
(申) 12/14(月)9:30~来館

全館・障害者センター

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) 12/1,15(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

12/9

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) 12/9(水)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）

(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
(¥) 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

※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、リズミ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。

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。

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）

(日) 月~土(祝日除く)
(対) 高崎市在住で60歳以上の人
(¥) 無料
(持) 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

月水土 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・さわやかのびのび体操Ⅲを行います。



あっ！これいいかも　スタッフおすすめ

おもちゃで広がる交流

児童センターでは、一人で遊び始めた子が、いつの間にか数人で一緒に遊んでいることがよくあります。

たとえば、「マグビルド」というおもちゃがあります。マグネットの板を組み合わせて形を作ったり、透明な筒をつなげてボールを転がしたりして遊ぶものは、初めて会った子同士が自然と声を掛け合う姿が見られます。小学生のお兄さんやお姉さんが小さな子に優しく接し、一緒に遊ぶこともあります。そんな様子を、お母さんたちもうれしそうに見守っています。

おもちゃを通して、子ども同士だけでなく、お母さんと小学生との交流が生まれることもあります。児童センターには、ほかにもみんなで遊べるおもちゃがたくさんあります。これからも、おもちゃをきっかけにたくさんの交流が生まれ、新しい友達の輪が広がっていくことを願っています。

（児童センターK）



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）