

## 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。

### 3/3,10,17,24 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 3/3,10,17,24(月) 11:00~11:20

② 0~18歳の子どもと保護者

③ なし

④ 無料

⑤ 当日自由参加

### 3/12 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 3/12(水) 10:30~11:30

② 0~12ヶ月の乳児と保護者

③ なし

④ 無料

⑤ 当日自由参加

⑥ バスタオル

### 3/12 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 3/12(水) 10:30~11:50(1人15分程度)

② 0~18歳の子どもと保護者

③ 4人(先着)

④ 無料

⑤ 2/13(木) 10:00~ 電話

### 3/15 多肉植物寄せ植え作り

~ 児童センター・シルバーセンター交流講座 ~

児童とシニアで交流しながら、安中総合学園高等学校生徒の指導で、多肉植物の寄せ植えを作ります。

① 3/15(土) 10:00~11:00

② 600円(材料費)

③ 児童センターゆうぎ室

▷児童センター

④ 小学生

⑤ 10人(抽選)

⑥ ~2/15(土)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 10人(先着)

⑨ ~2/22(土)シルバーセンターへ電話または来館



①…日時 ②…場所 ③…対象 ④…定員 ⑤…費用 ⑥…持物 ⑦…申込 ⑧…問合せ ⑨…営業日 ⑩…定休日 ⑪…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。

## 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



### check! 脳の健康教室 サポーター募集



高齢者への学習支援(プリントの丸つけ)や、簡単な体操・レクリエーションの補助などを行うボランティアです。

① 2025年5月~7月と10~12月の毎週火曜日

※毎週参加できなくても可

② 明るく高齢者との会話を楽しめる、おおむね

70歳くらいまでの人(60歳以下でも可)

③ 10名程度

④ 無料

⑤ ~3/25(火)シルバーセンターへ来館

⑥ 謝金はありません

・申込時に詳細を説明します

・事前に3時間程度の研修あり

### 3/29 むりもりカレンダー



カレンダーの塗り絵をします。

① 3/29(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

3/18 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、生産品の販売会です。

① 3/18(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 ☎027-370-8822(総務)



### 3/6 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 3/6(木)

▷9:30~10:30 通常預かり

▷10:40~11:10 病(後)児預かり

② 3ヶ月~小6の子どもと育児援助を

受けた人

③ ☎027-370-8824(ファミサポ)



## 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 月・水・木(祝日除く)

② 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

③ 35人(先着)

④ 身体障害者手帳(お持ちの方)

・身分証明書(60才以上の方)

※住所と年齢がわかるもの

⑤ ☎027-370-8829

月 10:00~10:30

### 筋肉整え体操~首・肩~

さする・押し動かす手法で動きやすくし、簡単な運動で筋肉を整え歪みのない快適な身体を目指します。



ホームページや X 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!