



ら環境森林課
☎027・898・6292へ

○親子で楽しいクリスマス

ひとり親家庭を対象に親子クリスマス会を開催します。
日時 12月20日(日)13時～15時
会場 総合福祉会館
対象 小6以下のひとり親家庭児とその保護者、80人(抽選)
費用 子供300円、保護者500円
11月25日(水)までに往復ハガキで。住所・氏名・子どもの年齢・電話番号を記入し、〒371・0017日吉町二丁目17・10・総合福祉会館内母子寡婦会(☎027・235・3406)へ

○親子で作る木の枝の色鉛筆

切り出した木を使い、親子でクラフト体験をします。
日時 12月6日(日)9時～12時
会場 前橋総合運動公園 フォレスト(粕川町中之沢)
対象 市内在住の小4以上と保護者、先着10組
11月19日(木)か



○赤城少年自然の家

☎027・287・8227
●赤城山でわくわくクリスマス
ミニケーキ作りやクリスマスリース作りなどをします。
期日 12月12日(土)
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ

○児童文化センター

☎027・224・2548
●市民天文教室「ふたご座流星群とギリシャ神話の星座を見よう！」
日時 12月12日(土)18時30分
用意する物 防寒着、マスク
その他 天候不良時はプラネタリウム特別投影、先着80人
11月同館へ直接

スポーツ

○前橋総合運動公園
☎027・268・1911
水泳教室を開催します。
日時 来年1月13日(水)～3月11日(木)の各コース8回
コース・時間など 右下表のとおり

前橋総合運動公園水泳教室			
コース	曜日・時間	定員	
初級	年長～小2	月水木金曜のいずれか、15時40分～16時40分	各10人
	小学生	月水木金曜のいずれか、17時～18時10分	
	一般	月水金曜のいずれか、14時～15時10分	各20人
	レディース	水曜、14時～15時10分	
中級	一般	金曜、12時30分～13時40分	各20人
	一般	水曜、12時30分～13時40分	

大渡温水プール 水泳教室		
コース	曜日・時間	定員
年長～小2	月火水金曜のいずれか、15時40分～16時40分	各10人
小学生	①月火水曜のいずれか、17時～18時10分	
	②金曜、17時～18時10分 ③土曜、10時30分～11時40分	
初級 高年者(50歳以上)	月火曜のいずれか、14時～15時10分	各20人
	①火曜、12時30分～13時40分 ②水曜、18時30分～19時40分 ③金曜、12時30分～13時40分	
一般	水曜、12時30分～13時40分	
平泳ぎ	水曜、12時30分～13時40分	
レディース	水曜、14時～15時10分	
中級一般	金曜、14時～15時10分	5組
バタフライ	月曜、12時30分～13時40分	
親子	金曜、14時～15時10分	

対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ

コース・時間など 右下表のとおり
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ
対象 小1～中3、先着24人
費用 小3、600円
11月同館へ

講座・教室

○セミナーで賢い消費者に

くらしのセミナーを開催します。
テーマ・日時 ①骨・カルシウムセミナー 骨の健康のために大切なお話 12月14日(月) ②食べる事！人生100年時代を生きる 12月17日(木) ③感染症に気を付けて 新型コロナウィルス対策 12月22日(火)、13時30分～15時
会場 前橋テルサ

追加でがん検診を実施

子宮頸がん・乳がん(甲状腺)の集団検診を実施します。全ての検診で事前予約と受診シールが必要です(先着順で定員あり)。
日時 12月23日(水)13時～14時30分
会場 保健センター
対象 本年度検診対象者で未受診の女性。〈子宮頸がん〉20歳以上〈乳がん(甲状腺)〉40歳以上
11月19日(木)から健康増進課 ☎027-220-5784へ



○介護予防活動にポイント付与

介護予防活動ポイント登録研修会を開催します。
日時 12月10日(木)13時30分
会場 総合福祉会館
11月同館へ

○認知症予防のための運動習慣

脳力アップチャレンジ教室を開催。ウォーキングや体操などの運動習慣を身に付け、脳の健康を保つことを学びます。
日時 ①来年1月12日～2月2日 ②来年2月9日～3月9日
火曜4回、13時～15時
会場 ときしま老人福祉センター
対象 市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の

○筋力強化で生涯現役

男性のための筋トレ教室を開催。ストレッチや筋力強化を行い、運動習慣を身に付けます。
日時 ①来年1月8日～29日 ②来年2月5日～26日の金曜4回、13時30分～15時30分
会場 総合福祉会館
対象 市内在住で医師から運動制限をされていない65歳以上の男性、各20人(抽選)
12月11日(金)までに長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○健康維持は噛む力から

噛む力をはぐくむ教室を開催。自宅でできる口の手入れやトレーニング方法、噛む力に合わせた食事作りのコツを紹介します。
日時 12月10日(木)10時～11時30分
会場 中央公民館
対象 市内在住の65歳以上の人、先着20人
12月3日(木)までに長寿包括ケア課 ☎027・898・6133へ

○認知症を語るカフェ

認知症や支援を語り合います。
日時 12月16日(水)、13時～14時
会場 大渡温水プール
対象 市内在住で認知症の人とその家族や認知症支援に関心のある人、先着12人
11月同館へ

11月の納税

●国民健康保険税第5期 11月30日(月)まで

健康

○自分に合った方法で禁煙を
禁煙チャレンジ塾を開催します。尿中ニコチン代謝物の濃度を測定。保健師との面接で禁煙開始から3カ月間支援します。
日時 12月16日(水)・17日(木)、9時～16時
会場 保健センター
12月9日(水)までに健康増進課 ☎027・220・5784へ