

○前橋総合運動公園

☎027・2668・1911

各種教室を開催します。

●健康温水プール浴

時 10月12日～12月7日の木曜8回、10時45分～11時45分

対 中学生以下を除く、30人(抽選)

●アクアビクス

時 10月23日～12月11日の月曜8回、10時45分～11時45分

対 中学生以下を除く、30人(抽選)

●エアロビクス

時 ①10月11日～12月13日の水曜10回

②10月6日～12月15日の金曜10回、10時30分～11時30分

対 中学生以下を除く、各40人(抽選)

●ピラティス

時 ①10月11日～12月13日の水曜10回

②10月16日～12月18日の月曜10回、18時30分～20時

対 中学生以下を除く、各40人(抽選)

●ヨガ
時 10月16日～12月18日の月曜10回①10月18日②10月19日



○SDGsを考えるきっかけに

SDGsに関するワークショップを開催。SDGsの概要説明とMan's Style桜井弥生さんによる母親支援の講演後、グループディスカッションを実施します。本事業は、まえばし市民提案型パートナーシップ事業として、ソニックサと本市が協働で実施します。



時 10月8日(日)10時～12時
場しのめ信用金庫前橋営業部(千代田町二丁目)
申 二次元コードの申し込みフォームで問ソニックサ
☎027・2266・5013

○前橋産バラでアレンジメント

市内でバラを栽培するROSE ROSE・大谷宝

さんを講師に、バラにまつアレンジメントと一緒に作ります。詳しくは本市ホームページをご覧ください。



時 10月24日(火)13時30分～16時30分
場 道の駅まえばし赤城
大谷さんの作品

時 20分～11時50分 ②12時20分～13時50分
対 中学生以下を除く、各60人(抽選)
●やさしいヨガ
時 10月5日～12月14日の木曜10回、10時20分～11時50分
対 中学生以下を除く、60人(抽選)
●太極拳
時 10月5日～12月14日の木曜10回①14時30分～16時②18時30分～20時
対 中学生以下を除く、各40人(抽選)
●テニス(平日ナイター)
時 10月2日～23日の月木曜6回、18時45分～20時45分
対 19歳以上の初中級者、30人(抽選)
¥ 各3,500円(健康温水プール浴とアクアビクスは2,500円と施設使用料、テニスは4,500円)
申 9月15日(金)までにまえばしスポーツナビで(ヨガは①②のいずれか)
時 10月18日(水)18時30分～20時30分

講座・教室

○体幹トレーニングなど学んで

スポーツ医学講演会を開催。ぐんまスポーツ整形外科理学療法士の武井建児さんが「子どもから大人まで行える体幹トレーニングとストレッチ」をテーマに実技を交えた講演をします。
時 10月18日(水)18時30分～20時30分

○市内在住の人、9人(抽選)

¥ 4,000円
申 9月25日(月)(必着)までにハガキで。住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入し、市役所農政課(☎027・898・5841)へ

○障害者が対象の教養講座

市内在住の障害者を対象に教養講座「マクラメ編み教室」を開催。手話通訳もあります。
時 9月17日(日)13時30分～15時
場 総合福祉会館
申 当日会場へ直接
問 市聴覚障害者福祉協会・高橋さん
☎027・2266・6834

○新しい働き方協同労働を知ろう

協同労働について、労働者協同組合の概要や法律のポイント、実践事例を交えて学びます。
時 10月5日(木)19時～20時30分
場 中央公民館かオンライン
対 NPO・ボランティア団体・テーマに関心のある人、先着40人(オンラインは定員なし)
講師 IIワーカースクープ・センター事業団北関東事業本部長・相良孝雄さん
申 9月29日(金)までに二次

場 ヤマト市民体育館前橋
対 一般、先着100人
持 動きやすい服装、体育館シューズ、バスタオルかヨガマット
申 10月11日(水)までにスポーツ課
☎027・898・6990へ



○ひきこもり家族の教室

ひきこもりの状態を家族が理解し、本人への家族の対応を考えます。
時 9月14日(木)13時30分～15時30分
場 第二コミュニティセンター(保健センター内)
対 市内在住で概ね18歳～40歳のひきこもりの人の家族、先着20人
申 9月13日(水)までに保健予防課
☎027・220・5787へ

○プロ視点から学ぶ販促セミナー

起業家を応援するため、マーケティングセミナーを開催。映像などを活用した販売促進方法を学びます。
時 9月20日(水)19時～20時30分
場 創業センター
対 起業に興味があるか起業後間もない

元コードの申し込みフォームで

問 市民活動支援センター
☎027・2110・2196

○中公でスマホの使い方マスター

スマホ教室を開催します。
内容・時 ①インスタグラムを活用しよう②10月25日(水)10時～12時③スマホを安全にしよう④10月25日(水)14時～16時⑤今すぐ使える乗換案内⑥10月26日(木)10時30分～12時30分⑦スマホで脳を若返らせよう⑧10月26日(木)14時～16時⑨基礎まるわかりコース(連続講座)
時 10月27日(金)・11月24日(金)、10時30分～12時30分
場 中央公民館
対 市内在住の人、①は15人②～⑨は20人(各抽選)
持 ①はスマホ持参③～⑤はスマホ貸し出し
¥ ①は300円
申 9月25日(月)(必着)までにハガキで。郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望のコース(①～⑨のいずれか)を記入し、〒371-0023前橋市本町二丁目12-1・中央公民館「中公スマホ教室(10月分)係」へ
問 同館
☎027・2110・2199

い人、先着20人
講師 II Now Never. 代表社員アジズ・アフメッドさん
¥ 500円
申 同センター
☎027・289・9666へ

○キャリアを学んでスキルアップ

これからの時代に合ったキャリアを学ぶセミナーを開催。自分を振り返り、今後の可能性を考えます。
時 9月15日(金)10時～12時
場 ジョブセンターまえばし
対 おおむね45歳までの在職中か求職中の先着10人
申 同センター
☎027・252・0500へ

○面談形式の合同企業説明会

若者を対象に、面談形式の合同企業説明会を開催します。
時 9月29日(金)13時30分～16時
場 県市町村会館(元総社町)
対 来年3月に大学などを卒業予定の人、既卒3年以内の人、35歳未満の就職を希望している人
申 当日12時30分～13時30分に会場へ直接
問 ハローワークまえばし
☎027・290・2111

○危険物取扱者試験と準備講習会

危険物取扱者試験と準備講習会を実施します。
①危険物取扱者試験
時 11月19日(日)
場 県公社総合ビル(大渡町一丁目)か群馬建設会館(元総社町)
¥ 〔甲種〕6,600円 〔乙種〕4,600円 〔丙種〕3,700円
②乙種第四類試験の準備講習会
時 10月18日(水)9時30分～16時30分
場 消防局
¥ 1万2,500円
申 9月14日(木)～28日(木)に①は消防試験研究センター(大渡町一丁目)☎027・280・6123 ②は消防局予防課(☎027・220・4509)へ直接

○上級救命講習で緊急時に備えて

AED(自動体外式除細動器)の取り扱いや心肺蘇生法、傷病者の管理法を学びます。
時 9月10日(日)9時～18時
場 消防局
対 市内在住か在勤の中学生以上、先着30人
申 9月5日(火)から救急課
☎027・220・4513へ