

市民健康講座「お口の健康」



健康増進課 ☎027-220-5708

リーフ歯科クリニック・豊田庸光さんを講師に迎え、「マスク自由化～外す勇気、第一歩」をテーマに口のケアを学びます。

時11月30日(木)13時30分
場第二コミュニティセンター(保健センター内)
対一般、先着40人
申11月23日(木)までに二次元コードの申し込みフォームで

ボランティアビギナーズスクール～はじめての人ももう一度学びたい人も



健康増進課 ☎027-898-6133

介護予防活動の心構えや楽しみ方を学ぶほか、車いす体験など実技演習を実施。また、本市のボランティア活動や福祉活動、介護予防活動ポイント制度の説明、ポイント登録手続きも実施します。

時11月25日(土)10時～11時30分
場総合福祉会館
対市内在住・在勤の人、先着10人
申ボランティアセンター ☎027-232-3848へ

禁煙チャレンジ塾



健康増進課 ☎027-220-5784

自分や周囲の人のため禁煙を考えている人を保健師が3カ月間サポート。尿検査でニコチン代謝物の測定もできます。

時11月15日(水)・16日(木)、12月18日(月)・19日(火)のうち1時間程度
場保健センター
対市内在住・在勤で1カ月以内に禁煙したい人
申各日程の1週間前までに健康増進課へ

带状疱疹ワクチン接種に助成

健康増進課 ☎027-212-3707



本市ホームページ 電子申請はこちら

带状疱疹の発症予防には、ワクチン接種が有効。生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。生ワクチンは1回の接種で予防効果があり、不活化ワクチンは1回目接種後、2カ月から6カ月までに2回目の接種をすることで十分な効果を得られます。

対満50歳以上の人
対次のいずれか。(生ワクチン)接種1回当たり4,000円(1人1回まで)
(不活化ワクチン)接種1回当たり1万円(1人2回まで)
申電子申請か保健予防課へ

うつ病ココロの相談+

健康増進課 ☎027-220-5787

うつ病に関する相談に精神保健福祉士や保健師が乗ります。眠れない、楽しめていたことが楽しめなくなった、食欲がなくなったなどの悩みから、うつ病に関する療養のこつや家族の対応方法などに応じます。
時11月14日(火)13時30分～15時30分
場保健所内保健予防課
対市内在住の人やその家族
申同課へ

シニア元気アップ教室



健康増進課 ☎027-898-6133

歩行年齢や握力、口の機能などを測定し健康状態をチェック。個別にアドバイスするほか、健康長寿のために効果的なフレイル予防の講話を実施します。

時12月5日(火)13時30分～15時30分
場総合福祉会館
対市内在住の65歳以上の人、先着20人
申11月9日(木)～22日(水)に長寿包括ケア課へ

認知症を語るカフェ

健康増進課 ☎027-898-6133

①オンライン(Zoom)か②会場で参加できます。
時11月15日(水)13時30分～14時30分
場前橋プラザ元気21
対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、
②は先着20人
申①は11月8日(水)②は14日(火)までに長寿包括ケア課へ

健康まえばし21講演会「栄YO!だけじゃない食と歌の楽しい食講座」



健康増進課 ☎027-220-5708

DJみそしるとMCごはんさんを講師に迎え講演会を開催。靴を脱げるマット席もあります。
時12月16日(土)13時30分～14時30分
場中央公民館
対市内在住・在勤・在学の人、160人(抽選)
申11月30日(木)までに二次元コードの申し込みフォームで

シニア脳活健康サロン

健康増進課 ☎027-898-6133

脳健康チェックなどの計測やeスポーツ、有酸素運動で脳活を実施。計測結果を生かした認知症予防のための取り組みを保健師やカノップスタッフが応援します。

時11月30日(木)10時～12時
場カラオケまねきねこ前橋本店(大友町)内カノップ
対おおむね60歳以上の人、先着25人
申11月24日(金)までにカノップ ☎027-212-5738へ



親子で楽しむピアノコンサート～クラシックに親しもう!



中央公民館 ☎027-210-2199

親子でリラックスして過ごせるピアノコンサートを開催します。
時12月23日(土)13時30分～14時30分
場中央公民館
対市内在住の未就学児とその保護者、50組(抽選)
申12月1日(金)までにホームページの申し込みフォームで

前橋こども図書館

☎027-230-8833

11月6日(月)から10日(金)までは特別整理のため休館します。

老人福祉センター

65歳未満は要入場料(ふじみは60歳未満)

しきしま

☎027-233-2121

●橘舞踊会「舞踊ショー」
時11月11日(土)12時～13時30分

ひろせ

☎027-261-0880

●「まちかど健康相談会」
時11月21日(火)10時～12時

おおとも

☎027-252-3077

●生きがい教室「楽しく輪投げで遊びましょう」
時11月16日(木)13時～14時
対一般、先着20人
申11月9日(木)9時30分から同館へ

かすかわ

☎027-285-3801

●理学療法士による肩こり腰痛改善教室
時11月14日(火)13時30分～14時30分
対一般、先着10人
申11月7日(火)から同館へ

ふじみ

☎027-288-6113

●冬の寄せ植え
時11月21日(火)10時30分～11時30分
対一般、先着16人
¥1,000円
申11月7日(火)9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●1日教室「ラジオ体操で若返り」
時11月30日(木)10時30分～11時30分
対一般、先着25人
申11月16日(木)10時から同館へ
他にもイベントがたくさん。詳しくは各館へ問い合わせください。

赤城少年自然の家



☎027-287-8227

●わくわくクリスマス
クリスマスパーティーやキャンドルファイヤー、クリスマスクラフトをします。
時12月9日(土)～10日(日)
対小学生、先着24人
¥7,200円
●ものづくり合宿
クラフトや食事作り、創作ゲーム大会、キャンドルファイヤーをします。
時12月26日(火)～28日(木)
対小学生～中学生、先着24人
¥1万4,000円
申以上の2つは同館へ

おもちゃの病院



ボランティアセンター ☎027-232-3848

時①11月12日(日)②18日(土)③19日(日)④25日(土)⑤26日(日)、10時～12時
場①は南橋市民サービスセンター②は宮城公民館③は総合福祉会館④はかすかわ児童館・高橋建築設計事務所 げんき館⑤は第二コミュニティセンター(保健センター内)

軽スポーツフェスティバル体験会

まちづくり公社 ☎027-289-4764

●トランポリン
時11月19日(日)、13時30分～14時30分・14時30分～15時30分
場ヤマト市民体育館前橋
対小学生、先着各10人
●ボルダリング
時11月19日(日)13時30分～15時30分
場ヤマト市民体育館前橋
対小学生、先着30人
申以上の2つは11月6日(月)からまちづくり公社へ