

一人で悩まず
いばしょ
ibashoで相談



岡三和会
☎080-2721-3240

認知症伴走型支援相談所・ibasho
(朝日町三丁目)で認知症カフェや
相談所を開設。日常生活の不安や今
やりたいことについて気軽に話せま
す。電話でも相談できます。11月の認
知症カフェでは昭和の歌謡曲などを
流します。

時〈認知症カフェ〉①11月8日(金)②
12月13日(金)、13時30分～14時30分
〈認知症紙芝居(こども向け)〉11
月16日(土)11時～11時30分〈介護
相談会〉11月16日(土)10時～14時
〈相談所(電話相談を含む)〉毎週月
水金曜、10時～15時

場パークサイドカフェ(朝日町三丁目)
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、外で
一息つきたい人など

申①は11月6日(水)②は12月11日(水)ま
でに三和会(月水金曜10時～15時)へ

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



岡長寿包括ケア課
☎027-898-6133

介護予防活動の心構えや楽しみ方
を学ぶほか、車いす体験などの実技
演習をします。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
ト制度の説明や登録手続きも実施し
ます。ポイントの登録は40歳以上の
市民が対象です。

時11月16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

認知症を語るカフェ

岡長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン(Zoom)か②会場で
参加できます。

時11月20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13日(水)②は19日(火)ま
でに長寿包括ケア課へ

12月1日は
世界エイズデー



岡保健予防課
☎027-212-8342

世界エイズデーにあわせ、保健所で
HIV特例検査を実施。検査日など詳
しくは二次元コードのホームページを
ご覧ください。また、11月25日(月)から
世界エイズデーまでの1週間は、性の
健康週間。HIVを含め、性感染症は
日頃からの予防行動が重要です。期
間中、市立図書館でエイズメッセージ
作品や関連図書を展示するほか、エイ
ズのレッドリボン運動にちなみ、臨江
閣を赤色にライトアップします。HIV
やエイズ、性感染症の正しい知識を身
に付ける機会としてください。



からだ年齢知って
生活習慣改善



岡前橋在宅ケアネットワークの会
☎027-235-6283

握力測定や片脚起立テストなどを
して、からだ年齢を測定。医師や歯科
医師、理学療法士などが個別でアド
バイスします。

時11月17日(日)9時～10時・10時30
分～11時30分

場総合福祉会館

対一般、先着各250人

申11月8日(金)までに二次元コードの
申し込みフォームで

健康まえばし21講
演会「野菜が支え
るカラダの健康」



岡健康増進課
☎027-220-5708

アナウンサーで野菜ソムリエ上級プ
ロの竹下裕理さんを講師に講演会を
開催します。

時12月19日(木)13時30分～14時45分

場総合福祉会館

対市内在住・在勤・在学の人、先着
250人

申12月12日(水)までに二次元コード
の申し込みフォームか健康増進課へ



シニア脳活健康サロン

岡長寿包括ケア課
☎027-898-6133

脳健康チェックや体組成などの計
測、eスポーツ、有酸素運動などの脳
活体験会を開催。計測結果を生かし
た認知症予防のための取り組みを保
健師などの専門職やカノップスタッ
フが応援します。参加は年度内に1人3
回までです。

時11月14日(木)・28日(木)・12月12日(木)
のいずれか、10時～12時

場カノップ前橋本店(カラオケまねき
ねこ前橋本店内・大友町一丁目)

対おおむね60歳以上の人、先着各25人

申各開催日3日前までにカノップ(☎
027-212-5738)へ直接

地域包括支援センターのリー
フレットが新しく



岡長寿包括ケア課
☎027-898-6275

地域包括支援センターのリーフレッ
トが新しくなりました。新しいリーフ
レットは二次元コードをご覧ください。



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16日(土)12時～13時30分

かずかわ

☎027-285-3801

●生きがい教室「パスタでつくる
リース」

時11月22日(金)11時～12時

対一般、先着14人

申11月15日(金)9時30分から同館へ

ひろせ

☎027-261-0880

●群馬中央病院「感染症対策につ
いて」

時11月6日(水)10時40分～11時

対一般、先着20人

ふじみ

☎027-288-6113

●アンティーク缶で作る多肉植物の
寄せ植え

時11月26日(火)10時30分～11時30分

対一般、先着15人

¥1,000円

申11月8日(金)9時30分から同館へ

おおとも

☎027-252-3077

●生きがい教室「懐かしい昔の遊
び」

時11月13日(水)13時～14時

対一般、先着20人

申11月6日(水)9時30分から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎027-283-8633

●クリスマスを彩るウェルカムボード

時11月27日(水)13時～14時

対一般、先着10人

¥800円

申11月14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てください。

おもちゃの図書館
クリスマス会



岡ボランティアセンター
☎027-232-3848

時12月7日(土)13時30分～16時

場総合福祉会館

対発達心配なこどもやその家族な
ど、先着40人

申二次元コードの申し込みフォームで

クリスマス学ぶ
講座



岡共愛学園前橋国際短大
☎027-231-8286

共愛学園前橋国際大短期大学部と
の連携講座を開催。クリスマスソング
演奏やステンドグラス作りなどを実施
します。

時12月14日(土)10時～11時30分

場中央公民館

対小1～小3の親子、先着10組

¥100円

申二次元コードの申し込みフォームで

クリスマスコンサー
ト～親子でクラシッ
クに親しもう！



岡中央公民館

☎027-210-2199

親子一緒に楽しめるクリスマスコ
ンサートを開催。前橋市民吹奏楽団
が演奏します。

時12月21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保護者、50
組(抽選)

申二次元コードのホームページで