

認知症を語るカフェ

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

①オンライン (Zoom) か②会場で参加できます。
時12月18日(水)13時30分~14時30分
場総合福祉会館
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12月11日(水)②は17日(火)までに長寿包括ケア課へ

まえばし話楽する会

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

認知症と診断された人同士で交流する場所「まえばし話楽する会」。住み慣れた地域で暮らし続けるために必要なアイデアなどを自由に語り合います。
時12月13日(金)・1月10日(金)・2月14日(金)、3月14日(金)、10時~11時30分
場パークサイドカフェ (朝日町三丁目)
市内在住で認知症の人とその家族、先着10人
申各日程の2日前までに長寿包括ケア課へ

ibashoで一息つきませんか

関三和会
☎080-2721-3240

認知症伴走型支援相談所ibasho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を気軽に話せます。電話でも相談できます。12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) ①12月13日(金)②1月10日(金)、13時30分~14時30分 (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)
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12月11日(水)②は1月8日(水)までに三和会 (月水金曜10時~15時) へ



シニア元気アップ教室

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

歩行姿勢年齢や握力、口の機能の測定で健康状態をチェックし、個別アドバイスと健康長寿のためのフレイル予防の講話をします。
時1月7日(火)13時30分~15時30分
場総合福祉会館
市内在住の65歳以上の人、先着20人
申12月5日(水)~23日(月)に長寿包括ケア課へ



シニア脳活健康サロン

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

脳健康チェック・体組成などの計測、eスポーツや有酸素運動などで脳活体験会を開催。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12月12日(水)・26日(水)・1月9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)
市内在住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

家庭でできる飲み込みやすい食事づくりを教えます

関長寿包括ケア課
☎027-898-6133

かむことや飲み込むことが難しくなってきた人のために、美味しく食べてご長寿講座を開催します。家庭でできる飲み込みやすい食事づくりのこつと口のケアを講話と実演で紹介。食事のバランスが整った配食弁当の試食も実施します。
時12月19日(水)9時30分~12時
場東市民サービスセンター
市内在住の65歳以上の人か高齢者へ食事を作っている人、10人程度
¥300円
申12月12日(水)までに長寿包括ケア課へ

前橋こども図書館

☎027-230-8833

●絵本の読み聞かせイベント
冬のこどもフェスティバルおはなし会
時12月14日(土)11時~12時
●新春おたのしみ会
イベント名・時 (1)おはなし会 1月5日(日)11時~12時 (2)冬の昔話・民話のおはなし会 1月6日(月)11時~12時 (3)ギターと紙芝居ライブ 1月7日(火)11時~12時

おもちゃの病院

関ボランティアセンター
☎027-232-3848

時①12月8日(日)②15日(日)③22日(日)④28日(土)、10時~12時
場①は南橋市民サービスセンター②は総合福祉会館③は第二コミュニティセンター (保健センター内) ④はかさかわ児童館・高橋建築設計事務所 げんぎ館

防災食を学ぼう

関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 連携講座『災害時に役立つ「防災食」』を開催。
時1月19日(日)10時~12時
場中央公民館
小学生の親子、先着12組
¥1,000円
申二次元コードの申し込みフォームで

赤城少年自然の家

☎027-287-8227

●ウィンターキャンプ
雪遊びや鍋作り、星空観察、ナイトゲーム、スノードーム作りを実施します。
時1月18日(土)~19日(日)
小学生、先着24人
¥7,800円

冬のファミリーキャンプ

ネイチャーゲーム、雪遊び、アイス作り、テントサウナ体験を実施します。
時1月25日(土)
対年少~一般、先着24人
¥小学生未満3,200円、中学生以下4,800円、一般5,200円
申以上の2つは同館へ

ベビープログラム ~赤ちゃんがきた!

関中央公民館
☎027-210-2199

初めて子育てを経験する母親が集まり、悩みや楽しみを分かち合いながら、赤ちゃんと一緒に学ぶ参加型プログラムです。
時2月7日~28日の金曜4回、10時~12時
場第四コミュニティセンター (総合福祉会館内)
市内在住で本年8月8日~12月7日生まれの第1子と母親、14組 (抽選)
¥1,045円
申1月15日(水)までに二次元コードの申し込みフォームで

子育て支援事業 「子育てわんパーク in 市民文化会館」

関昌賢学園まえばしホール
☎027-221-4321

絵本の読み聞かせや公園散策、子育ての悩み相談などをします。
時12月26日(木)10時~12時
場昌賢学園まえばしホールと南町緑地
対0歳~3歳の子どもと保護者、先着10組
¥1組500円 (子ども1人追加ごとに100円追加)
申12月25日(水)17時までに二次元コードのLINEアカウントで

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
●アコーディオンで奏でる「クリスマスソングと懐かしいメロディー」
時12月10日(火)11時~12時
かすかわ
☎027-285-3801
●生きがい教室「干支の切り絵」
時12月20日(金)11時~12時
市内在住の65歳以上の人、先着14人
申12月13日(金)9時30分から同館へ
ひろせ
☎027-261-0880
●ポップス尺八コンサート
時12月21日(土)12時~13時
ふじみ
☎027-288-6113
●お正月飾りづくり
時12月19日(木)10時~11時30分
市内在住の65歳以上の人か高齢者へ食事を作っている人、10人程度
¥1,000円
申12月6日(金)9時30分から同館へ
おおとも
☎027-252-3077
●生きがい教室「毛糸でつくる小物」
時12月18日(水)13時~14時
市内在住の65歳以上の人、先着12人
申12月11日(水)9時30分から同館へ
みやぎふれあいの郷
☎027-283-8633
●世代間交流事業「みんなでコンディショニング体操」
時12月21日(土)13時~14時
市内在住の65歳以上の人、先着25人
申12月7日(土)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。