



子育て世代

未就学児のキックバイクレース

「BIKE HEROES MAEBASHI」を開催。参加者全員に参加賞を配布します。

時 9月27日(日)13時～15時

場 道の駅まえばし赤城

対 2歳～5歳、先着50人

持 キックバイク（ない人には数量限定で貸し出し）

申 当日会場へ直接

問 まちづくり公社

TEL 027-289-4764



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）

にこっとしきしま

TEL 027-233-2121

● Kiyō & Natsuと懐かしい唄を一緒に歌おう♪

時 9月12日(土)11時45分～12時30分

にこっとひろせ

TEL 027-261-0880

● ステージで歌う♪「カラオケ紅白歌合戦」

時 9月26日(土)13時～15時

対 一般、先着26人

申 9月12日(土)9時30分から同館へ

にこっとおおも

TEL 027-252-3077

● みんなでフィットネス（ステップエアロビクス 強め）

時 9月30日(水)10時～11時

対 一般、先着15人

持 体育館履き、ヨガマット、飲み物

申 9月16日(水)9時30分から同館へ

おもちゃの病院

おもちゃの修理ボランティアです。

場所	日時	
下川淵市民サービスセンター	9月13日(日)	10時～12時
宮城公民館	9月19日(土)	
K'BIX まえばし福祉会館	9月20日(日)	
かすかわ児童館・高橋建築設計事務所 げんき館	9月26日(土)	
第二コミュニティセンター（保健センター内）	9月27日(日)	

申 当日会場へ直接

問 ボランティアセンター

TEL 027-232-3848



シニア世代

高齢者向け消費生活特別相談

消費生活センターでは、「身に覚えのない請求がきた」「突然の電話や訪問で不要な点検を勧められた」など、消費生活に関するトラブルの相談を電話や来所で受け付けています。関東甲信越ブロック悪質商法被害防止キャンペーンの一環で、高齢者向け特別相談を実施。困ったときは一人で悩まずに相談してください。

時 9月17日(水)・18日(金)、9時～16時30分

場 議会庁舎内消費生活センター

対 市内在住のおおむね65歳以上の人

問 同センター

TEL 027-898-1755

住宅防火・防災キャンペーン

9月1日(火)～21日(月)に、住宅防火・防災キャンペーンを実施。「老人の日・敬老の日」に「火の用心」の贈り物をキャッチフレーズに、住宅用火災警報器や感震ブレーカーを高齢者へ贈ることを呼びかけます。また、高齢者・障害者世帯を対象に、住宅用火災警報器の出張取り付けを実施中。機器代1カ所3,000円のための負担で取り付けます。

対 65歳以上のみの世帯か、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかを持つ人のみの世帯、先着50世帯

問 予防課

TEL 027-220-4507



シニア脳活健康サロン

脳健康チェックや体組成などの計測、脳トレ、ロコモ予防体操をする脳活体験会を開催。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。参加は月に1人1回までです。

時 9月10日(水)・24日(水)・10月8日(水)、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15人

申 各開催日の3日前までにカノップ（**TEL** 027-212-5738）へ直接

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133

歩行測定会

歩行姿勢や握力などを測定するフレイル予防のための測定会を実施します。歩く速さは、フレイル（健康と日常生活でサポートが必要な状態の中間）と関連が高いといわれています。健康状態や生活習慣の個別相談も可能です。予約優先です。

時 ① 9月30日(水)9時30分～12時

② 10月15日(水)9時30分～12時

場 ①は下川淵市民サービスセンター②はにこっとかすかわ

対 おおむね65歳以上の人、先着各60人

申 各開催日の1週間前までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ

おいしく食べてご長寿講座

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、家庭でできる飲み込みやすい食事づくりのこつや口のケアを講話と実演で紹介。バランスが整った配食弁当の試食もします。

時 10月9日(金)10時30分～13時

場 南橋市民サービスセンター

対 市内在住の65歳以上の人やその

家族、先着10人

¥ 300円

申 10月2日(金)までに長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133へ



健康

うつ病の基本を精神科医が解説

市民健康講座「うつ病と認知行動療法」を開催。うつ病の基本的な知識や、日常での考え方や行動を精神科医が分かりやすく説明します。

時 9月29日(火)14時30分～16時

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・在勤・在学の人、先着50人

申 9月18日(金)までに保健予防課

TEL 027-220-5787へ

禁煙チャレンジ塾

たばこの煙には多くの有害物質が含まれています。禁煙チャレンジ塾では、自分や周囲の人のために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 9月10日(水)・11日(金)・10月26日(月)・27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と考えている人

申 各開催日の1週間前までに健康増進課

TEL 027-220-5784へ



ボランティアビギナーズスクール

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実施。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ポイント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 9月19日(土)10時～11時30分

場 K'BIX まえばし福祉会館

対 市内在住・在勤の人、先着10人

申 ボランティアセンター

TEL 027-232-3848へ

問 長寿包括ケア課

TEL 027-898-6133



女性のリラクゼーション講座

更年期の症状や原因など女性の健康を学びます。尿失禁予防体操やストレッチのほか、希望者には体組成測定を実施します。

時 9月28日(月)9時30分～11時50分

場 保健センター

対 35歳～64歳の女性、先着20人

申 9月25日(金)までに健康増進課

TEL 027-220-5708へ

女性のための健康講座

善衆会病院女性泌尿器科・ウロギネセンター長・牧泰宏さんが講師の「骨盤底から整える女性の健康一尿もれ・頻尿・臓器脱を知る」と、理学療法士・松本美帆さんと比嘉大輔さんの運動講座「おうちでできる骨盤底筋体操」を開催します。

時 10月24日(土)14時～16時10分

場 ヤマト市民体育館前橋

対 女性、先着50人

申 9月15日(火)から二次元コードの申し込みフォームで

問 広瀬スポーツ・カルチャーセンター

TEL 027-212-0881

