

介護予防活動 ポイント登録研修会

☎ ボランティアセンター
☎ 027-232-3848

時 11月10日(木)13時30分
場 総合福祉会館
対 60歳以上の人
申 ボランティアセンターへ

認知症を語るカフェ

☎ 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16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12人
申 ① は11月7日(月) ② は15日(水)まで
に長寿包括ケア課へ



シニアのための筋トレ教室 ～基礎編

☎ 長寿包括ケア課
☎ 027-898-6133

ストレッチや筋力強化、バランス
トレーニングなどを実施。オンライ
ン (Zoom) でも参加できます。
時 11月7日～12月26日の月曜 8
回、13時30分～15時30分
場 総合福祉会館か自宅 (オンライン)
対 市内在住で医師から運動制限を
されていない65歳以上の男女、各
6人 (抽選。オンラインは定員なし)
申 10月21日(金)までに長寿包括ケア
課へ

高齢者インフルエンザ

☎ 保健予防課
☎ 027-220-5779

65歳以上の対象者に、9月下旬
に予診票を郵送。12月31日(土)まで
に接種してください。
¥ 1,500円 (生活保護世帯の人は
無料)
場 市内の医療機関や市外の本市と
契約がある医療機関
対 予診票、健康保険証など

地域包括支援センター 出張相談会

☎ 長寿包括ケア課
☎ 027-898-6275

地域包括支援センターの職員が
高齢者の困りごとの相談を受け付

けます。
時 10月25日(火)13時～15時
場 パークサイドカフェ ibasho 内
カフェスペース (朝日町三丁目)
対 市内在住の65歳以上の人とその
家族、認知症の心配がある人など

からだ健やか栄養講座

☎ 長寿包括ケア課
☎ 027-898-6133

シニアの食生活のこつを紹介。講
話と栄養相談を2回にわたって実施
します。
時 11月18日(金)10時～11時30分、
11月25日(金)9時30分～12時
場 総合福祉会館
対 市内在住の65歳以上の人、先着
15人
申 11月1日(火)までに長寿包括ケア
課へ

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)

しぎしま

☎ 027-233-2121

● 群馬医療福祉大学出前講座
ひざ痛・腰痛予防の体操

時 10月27日(木)13時～14時
対 一般、先着25人
申 10月13日(木)9時30分から同館へ

ひろせ

☎ 027-261-0880

● 「みんなで体操!! GO!!」
時 10月24日(月)10時30分～11時30分
対 一般、先着20人
申 10月11日(火)から同館へ

おおとも

☎ 027-252-3077

● 転倒予防のためのウォーキング
時 10月18日(火)13時～14時
対 一般、先着20人
申 10月11日(火)9時30分から同館へ

かすかわ

☎ 027-285-3801

● アロマオイル入りケアクリーム作り
時 10月21日(金)13時30分～14時30分
対 一般、先着14人
¥ 600円
申 10月7日(金)から同館へ

ふじみ

☎ 027-288-6113

● 知恵先生と楽しく簡単リズム運動
時 10月26日(木)10時30分～11時30分
対 一般、先着20人
申 10月6日(木)から同館へ

みやぎふれあいの郷

☎ 027-283-8633

● 健康体操教室
「簡単コンディショニング体操」
時 10月14日(金)・28日(金)・11月11
日(金)・25日(金)・12月9日(金)・23日
(金)、10時30分～11時30分
対 一般、先着各25人
申 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。

赤城少年自然の家

☎ 027-287-8227



● 集まれ! 赤城でスポーツレクキャ
ンプ
ツリーイングやスマイルボウリン
グ、スポーツラリー、鬼ごっこなどを
実施します。
時 11月5日(土)～6日(日)
対 小学生、先着24人
¥ 7,000円
● 秋のファミリーキャンプ
ネイチャーゲームや焼き芋体験、
ナイトハイク、星空観察、ピザ作り
などを実施します。
時 11月19日(土)～20日(日)
対 小学生～一般、先着24人
¥ 中学生以下7,000円、一般7,
500円
申 以上の2つは同館へ

児童文化センター

☎ 027-224-2548



● 10月のプラネタリウム
時 <平日> ① 15時30分 <土日曜・
祝日> ② 10時30分 ③ 11時30分 ④
13時30分 ⑤ 15時30分
内容 = ① の火木曜と ② ④ は星座の
お話「勇者ペルセウスの数奇な運
命」① の水金曜と ③ ⑤ は天文学シ
リーズ「おかえり! HAYABUSA
2」

● 図画作品展

時 10月14日(金)～28日(金)
対象校 = 東・大利根・新田・元総
社・元総社南・元総社北小、東・箱
田・元総社中
A わくわく教室「プログラミング教
室」
時 <高学年> 10月22日(土)9時30分
～11時30分 <中学年> 10月22日(土)
13時～15時 <低学年> 10月23日(日)
9時30分～11時30分
対 <① 低学年> 小1・小2 <② 中学年>
小3・小4 <③ 高学年> 小5・小6、
① は12人、② ③ は各16人 (各抽選)
B わくわく教室「デジタル技術で未
来の自転車を体験しよう」
親子で電子機器のものづくり現
場見学や環境と安全性を両立させ
る未来の自転車試乗などをします。
時 10月28日(金)8時45分～12時
場 太陽誘電八幡原工場 (高崎市)
集合場所 = 児童文化センター
対 自転車に乗れる身長145cm以上
の小4～中2と保護者、10組20人
(抽選)
C わくわく教室「プログラミングで
ドローンをとばそう」
時 11月5日(土)9時30分～11時30分
対 小4～中3、12人 (抽選)
D 地学教室「化石を採集しよう」
時 11月5日(土)8時30分～14時15分
場 中山峠、吉井運動公園付近・竈川
河川敷 (高崎市)
集合場所 = 同センター
対 小4～中3、12人 (抽選)

申 A は10月7日(金) B は10月14日(金)
C は10月22日(土) D は10月21日(金)
(各必着) までに往復ハガキで (1人
(1組) 1通)。教室名 (A は学年
別)・郵便番号・住所・氏名 (ふりが
な)・学校名・学年・性別・電話番
号・保護者氏名を記入し、〒371-
0013 西片貝町五丁目8・児童文
化センター「各教室係」へ
● 市民天文教室「皆既月食を見よう」
時 11月8日(火)18時～20時
場 同センター
対 一般、先着50人
申 10月16日(日)から同センターへ
● 赤城山・秋の親子トレッキング教室
時 11月6日(日)10時～14時
場 赤城山
対 市内在住・在学の小1以上の親
子、先着10組
¥ 1人500円
申 10月6日(木)からハガキで。住所・
氏名 (ふりがな)・年齢・学年・性
別・電話番号を記入し、〒370-3
105 高崎市箕郷町西明屋634-
7・ぐんま山森自然楽校「親子で体
験係」(ファクス 027-386-95
39) へ

元気まえばしっく

GENKI MAEBASHI KIDS



2歳になる子を紹介しています



ひなた
斎藤 陽向ちゃん
富田町



みな
岩崎 湊ちゃん
駒形町



はて
真秀 楓ちゃん
富士見町時沢



すずは
高橋 涼葉ちゃん
西善町



たくと
山村 拓土ちゃん
幸塚町



うみか
小元 海花ちゃん
上泉町

令和3年4月2日～令和3年8月1日生まれの子の募集記事は、本紙1月号に掲載予定です。