

# シルバーセンターだより



高崎市末広町115-1  
電話:027-370-8832  
開館:9:00~17:00

## ※4月の予定※

日付	健康体操	実施時間	その他
1 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
2 日	休館日		
3 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア抽選
4 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
5 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
6 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
7 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
8 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
9 日	休館日		
10 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア①
11 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
12 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	折り紙教室
13 木	元気づくりステーション ラジオ体操	10時00分~11時30分 13時30分~13時40分	
14 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
15 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
16 日	休館日		
17 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア②
18 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
19 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
20 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
21 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
22 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
23 日	休館日		
24 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア③
25 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
26 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
27 木	元気づくりステーション ラジオ体操	10時00分~11時30分 13時30分~13時40分	鍼灸師会 抽選
28 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
29 土	休館日(昭和の日)		
30 日	休館日		

## ~お知らせ~

**健康体操**  
新しく変わります!  
立って、座って、寝転んで  
一緒に体操しましょう!!

- ・火曜日:ラジオ体操・棒体操
- ・水曜日:筋トレ(鬼石モデル)  
チェアエクササイズ
- ・金曜日:筋トレ(鬼石モデル)  
マットエクササイズ
- ・月、木、土曜日:ラジオ体操

☆いずれも時間は13時半~  
☆お気軽に御参加下さい!

---

**元気づくりステーション**

毎月、第2・第4木曜日、  
10時~11時半に実施します  
当日自由参加です。

---

**アクアエクササイズ**

4月10日・17日・24日・5月1日  
午前コース:10時~11時  
午後コース:2時~3時  
申し込み:4月3日(月)9時半  
シルバーセンター窓口にて抽選  
※抽選は前回不参加の方が優先となります

---

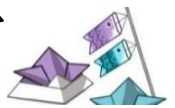
**折り紙教室**

4月12日(水)2時20分~3時半  
参加自由、費用無料  
内容:端午の節句に  
ちなんだ飾りを作ります!

---

**鍼灸師会**

5月11・18・25日6月1・8・15日  
木曜6回コース1時半~2時半  
申し込み:4月27日(木)9時半  
シルバーセンター窓口にて抽選



# シルバーセンターってどんなところ？

市内在住の60歳以上の高齢者に、生きがいつくり、仲間づくり、健康づくりの場を提供するとともに、様々な講座や事業を実施しています。

## こんな施設があります（カッコ内は利用時間）

体操をしたり、くつろげる  
大集会室（9時～17時）



コインロッカー付きの浴室  
（10時～15時）



囲碁将棋のできる多目的室  
（9時～17時）



電位治療器のある電位療法室  
（9時～17時）



カラオケのできる小集会室  
（9時～16時）



## こんな講座に参加しませんか？

### 介護予防関連事業（アクアエクササイズ以外は当日自由参加）

アクアエクササイズ（月曜日10:00～、14:00～、抽選）

ラジオ体操・棒体操（毎週 火曜日13:30～14:00）

筋トレ・チェアエクササイズ（毎週 水曜日13:30～14:20）

元気づくりステーション（第2・第4木曜日10:00～11:30）

筋トレ・マットエクササイズ（毎週 金曜日13:30～14:20）

ラジオ体操（毎週月、木、土曜日13:30～13:40）

介護予防講座（おりがみ教室：毎月1回、健康講話：年1回）



### 高齢者生きがいつくり事業

高崎社会大学（年1回、16講座）

高崎社会大学院（年1回、16講座）

介護予防講演会（年1回、自由参加）

布ぞうり作り（3回連続）

初めての陶芸（年2回）

フラワーデザイン教室（年1回）

