

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

※5月の予定※

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

~お知らせ~	
体 操	
・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 ※講座などがある時はお休みします ☆いずれも時間は13時30分~	
元気づくりステーション	
毎月、第2・第4木曜日、 10:00~11:30に実施します ☆当日自由参加です。	
アクアエクササイズ	
5月15日・22日・29日・6月5日 午前コース:10時~11時 午後コース:2時~3時 申し込み:5月8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です	
布ぞうり作り講座(抽選)	
5月17日・24日・31日10時~12時 費用:1200円 申し込み:5月10日(水)9時半 シルバーセンター窓口にて抽選	
折り紙教室	
5月10日(水)2時15分~3時 参加自由、費用無料	
鍼灸師会(4/27抽選)	
5月11・18・25日6月1・15・29日 木曜6回コース1時半~2時半	



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）

