



シルバーセンターだより

※6月の予定※



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

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

~お知らせ~
体 操
<ul style="list-style-type: none"> ・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時~11時30分 ☆当日自由参加です
アクアエクササイズ
6月19日・26日・7月3日・10日 午前コース:10時~11時 午後コース:14時~15時 申し込み:6月12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
手芸教室
6月14日(水)14時20分~15時30分 参加費:無料(先着20名) 当日自由参加でミニ籠を作ります 持ち物:洗濯ばさみ10個ぐらい
陶芸教室
7月6日(木)10時~11時(フリーカップ) 7月20日(木)10時~11時(茶碗) 材料費:500円 往復ハガキで6月23日必着にて申込み ※6月1日号の広報掲載
鍼灸師会(4/27抽選済み)
6月1・15・29日 13時30分~14時30分



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）

