

高崎市総合福祉センター内

シルバーセンターだより

※8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 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
2 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
3 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
4 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	すいか割り大会
5 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
6 日	休館日		
7 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア③
8 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
9 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
10 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	
11 金	休館日		
12 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
13 日	休館日		
14 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
15 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
16 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
17 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
18 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
19 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
20 日	休館日		
21 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア④
22 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
23 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
24 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	
25 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
26 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
27 日	休館日		
28 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア抽選
29 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学・大学院 入学式
30 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
31 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	

~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 ☆いずれも時間は13時30分~ ※講座などがある時はお休みます
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(今回より6回)
9月4・11・25日・10月2・16・23日 午前コース:10時~11時 午後(転倒予防)コース :14時~15時 申し込み:8月28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
すいか割り大会
8月4日(金)14時30分~
社会大学・大学院募集中!
8月18日(金)まで受付中 社会大学・大学院入学式 8月29日(火)10時~ 2階たまごホール
折り紙教室
8月2日(水)14時20分~15時 鍋敷き作成/参加自由/無料



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）

