

高崎市総合福祉センター内

シルバーセンターだより

※9月の予定※



高崎市末広町115-1
電話:027-370-8832
開館:9時~17時

日付	健康体操	実施時間	その他
1 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
2 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
3 日	休館日		
4 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア①
5 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学
6 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
7 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	社会大学院
8 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
9 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
10 日	休館日		
11 月	健康体操講座	13時30分~14時30分	アクア②
12 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学
13 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	綿棒で パステルアート
14 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	社会大学院
15 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
16 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
17 日	休館日		
18 月	休館日		
19 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学
20 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
21 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	社会大学院
22 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
23 土	休館日		
24 日	休館日		
25 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア③
26 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	講演会 社会大学
27 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
28 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	
29 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
30 土	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時半~
※講座などがある時はお休みします

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

9月4日・11日・25日
10月2日・16日・23日(6回コース)
午前:体力維持コース(10時~11時)
午後:転倒予防コース(14時~15時)
申し込み:8月28(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

綿棒でパステルアート

9月13日(水)14時20分~15時
当日自由参加、費用無料
社会大学・大学院

社会大学:毎週火曜日
社会大学院:毎週木曜日
場所:第1会議室(午前・午後)

健康体操講座

9月11日(月)13時30分~

講演会(たまごホール)

9月26日(火)10時~ 誤解はない?
正しい運動で『健康寿命を延ばそう!』



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）

