



# シルバーセンターだより

## ※10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 日	休館日		
2 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア④
3 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学
4 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
5 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	社会大学院
6 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
7 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
8 日	休館日		
9 月	休館日		
10 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学
11 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
12 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
13 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
14 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
15 日	休館日		
16 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア⑤
17 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学
18 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
19 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	社会大学院
20 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
21 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
22 日	休館日		
23 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア⑥
24 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学
25 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
26 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
27 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
28 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
29 日	休館日		
30 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア抽選
31 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00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時半に実施します  
☆当日自由参加です。

#### アクアエクササイズ

11月6日・13日・20日・27日  
12月4日・11日(6回)  
午前:体力維持コース(10時~11時)  
午後:転倒予防コース  
(13時半~14時半)  
申し込み:10月30日(月)9時半  
シルバーセンター窓口にて抽選  
※抽選は初めての方が優先です

#### 手芸教室(小物入れ)

10月11日(水)2時20分~3時  
参加自由、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)



# 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）

