

高崎市総合福祉センター内

# シルバーセンターだより

## ※11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	水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分
2	木	ラジオ体操	13時30分~13時40分 社会大学院
3	金	休館日	
4	土	ラジオ体操	13時30分~13時40分
5	日	休館日	
6	月	ラジオ体操	13時30分~13時40分 アクア①
7	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
8	水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分
9	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 口腔講話
10	金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分
11	土	ラジオ体操	13時30分~13時40分
12	日	休館日	
13	月	ラジオ体操	13時30分~13時40分 アクア②
14	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
15	水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分 クリスマス製作
16	木	ラジオ体操	13時30分~13時40分
17	金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分
18	土	ラジオ体操	13時30分~13時40分
19	日	休館日	
20	月	ラジオ体操	13時30分~13時40分 アクア③
21	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
22	水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分
23	木	休館日	
24	金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分
25	土	ラジオ体操	13時30分~13時40分
26	日	休館日	
27	月	ラジオ体操	13時30分~13時40分 アクア④
28	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分 社会大学 大学院卒業式
29	水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分
30	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時半~  
☆お気軽に御参加下さい!

**元気づくりステーション第2第4木曜**

11月9日(木)のみ・23日は休み  
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**

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

**クリスマス製作**

11月15日(水)2時20分~3時  
クリスマス飾りを作ります!  
参加自由、費用無料

**社会大学・大学院**

社会大学院:11月2日(木)  
社会大学・大学院卒業式  
11月28日(火)10時~  
会場:たまごホール(2階)



# 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～、13:30～、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）

