

高崎市総合福祉センター内

シルバーセンターだより

※12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	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⑤
5	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
6	水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分
7	木		13時00分~14時00分→ 健康指導教室①
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	ラジオ体操	13時30分~13時40分 アクア⑥
12	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
13	水	筋トレ・チェアエクササイズ	←13時30分~14時20分 14時20分~15時→ お正月飾り製作
14	木	元気づくりステーション	←10時~11時30分 13時00分~14時00分→ 健康指導教室②
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	ラジオ体操	13時30分~13時40分
19	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
20	水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分
21	木		13時00分~14時00分→ 健康指導教室③
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
26	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
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	←10時~11時30分 13時00分~14時00分→ 健康指導教室④
29	金	休館日	
30	土	休館日	
31	日	休館日	

年末年始休館日のご案内

12月29日(金)~1月3日(水)

~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~

☆お気軽に御参加下さい!

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分に実施します

12月14日 体力測定

12月28日 認知症予防講話

☆当日自由参加です。

アクアエクササイズ

12月4日・11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

(13時30分~14時30分)

※次回抽選日は1月9日(火)です!

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

柔道整復師による健康指導教室

《日時》 全4回、13時~14時

①12/7②12/14③12/21④12/28

お正月飾り製作

12月13日(水)14時20分~15時

参加自由、費用無料



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～、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）

