



高崎市総合福祉センター内

# シルバーセンターだより

## ※1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 月		休館日	
2 火		休館日	
3 水		休館日	
4 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
5 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
6 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
7 日		休館日	
8 月		休館日	
9 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時	アクア抽選
10 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
11 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	
12 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
13 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
14 日		休館日	
15 月	ラジオ体操	←13時30分~13時40分 14時~→	アクア①
16 火	ラジオ体操・棒体操	10時~11時30分→ ←13時30分~14時	健康講話
17 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→	手芸教室
18 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
19 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
20 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
21 日		休館日	
22 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア②
23 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時	
24 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
25 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	
26 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
27 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
28 日		休館日	
29 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア③
30 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時	
31 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	

~お知らせ~	
<b>プリザーブドフラワー</b>	
日時:2月21日(水) 午前10時30分~12時 材料費:2000円 人数:15人程度 ※申し込みは2月14日から、 会費持参の上、来館下さい 美しいお花を長く楽しめます!(^^)! ひと足早く春の訪れを~	
<b>元気づくりステーション</b>	
毎月、第2・第4木曜日、 10時~11時30分に実施します ☆当日自由参加です。	
<b>アクアエクササイズ</b>	
1月15日・22日・29日 2月5日・19日・26日(6回) 午前:転倒予防コース(10時~11時) 午後:体力維持コース (13時30分~14時30分) 申し込み:1月9日(火)9時30分 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	
<b>健康講話</b>	
1月16日(火)10時~11時30分 吉田講師による体操や、お話! 参加自由、費用無料	
<b>手芸教室</b>	
※シュシュ(髪止め)又は アームバンドを作ります 1月17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時～、13時30分～、抽選）

ラジオ体操・棒体操（毎週 火曜日13時30分～14時）

筋トレ・チェアエクササイズ（毎週 水曜日13時30分～14時20分）

元気づくりステーション（第2・第4木曜日10時～11時30分）

筋トレ・マットエクササイズ（毎週 金曜日13時30分～14時20分）

ラジオ体操（毎週月、木、土曜日13時30分～13時40分）

介護予防講座（おりがみ（又は手芸）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）

