



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 健康教室申込
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~

柔道整復師による健康指導教室(後期)

《内容》柔道整復師による
身体づくりの話と簡単な運動

《日時》全4回、13時~14時

①2/1②2/8③2/15④2/22

《申込み》

1/15(月) 14時にシルバーセンターへ
定員(20人)に満たない場合、
随時、申込みを受付いたします。

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分に実施します
☆当日自由参加です。

アクアエクササイズ

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

健康講話

1月16日(火)10時~11時30分

吉田講師による体操やおはなし
参加自由、費用無料

手芸教室

※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)2時20分~3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）

