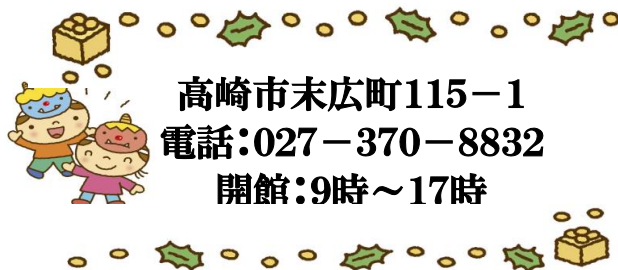


# シルバーセンターだより

## ※2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 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
2 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
3 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
4 日	休館日		
5 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア④
6 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時	
7 水	筋トレ・チェアエクササイズ	13時30分~14時20分	
8 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	
9 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
10 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
11 日	休館日		
12 月	休館日		
13 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時	
14 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→	折り紙教室
15 木	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
16 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
17 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
18 日	休館日		
19 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア⑤
20 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時	
21 水	筋トレ・チェアエクササイズ	10時30分~12時→ ←13時30分~14時20分	プリザーブド フラワー
22 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	
23 金	筋トレ・マットエクササイズ	13時30分~14時20分	
24 土	ラジオ体操	13時30分~13時40分	
25 日	休館日		
26 月	ラジオ体操	13時30分~13時40分	アクア⑥
27 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時	
28 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>体 操(13時30分~)</b>
・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
<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>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:2,000円 人 数:先着20人 ※申し込み 2月14日(水)~17日(金) 材料費:2,000円持参の上、 シルバーセンター受付まで
<b>アクアエクササイズ</b>
3月12日・19日・26日 4月2日・9日・16日(6回コース) 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:3月5日(月)9時30分 シルバーセンターにて抽選 ※抽選は初めての方が優先です
<b>折り紙教室</b>
2月14日(水)14時20分~15時 おひなさま製作をします! ☆参加自由、費用無料

3月2日(金) 半日開館 12時で閉館  
(センターまつり準備の為)  
3日(土) 休館♡センターまつり開催♡

# 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（かっこ内は利用時間）

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）

