



高崎市総合福祉センター内  
**シルバーセンターだより**  
**※4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 日  | 休館日                      |                             |       |
| 2 月  | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               | アクア④  |
| 3 火  | ラジオ体操・棒体操                | 13時30分~14時00分               |       |
| 4 水  | 高シャキ体操                   | 13時30分~14時20分               |       |
| 5 木  | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               |       |
| 6 金  | 高シャキ体操・マット               | 13時30分~14時20分               |       |
| 7 土  | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               |       |
| 8 日  | 休館日                      |                             |       |
| 9 月  | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               | アクア⑤  |
| 10 火 | ラジオ体操・棒体操                | 13時30分~14時00分               |       |
| 11 水 | 高シャキ体操                   | 13時30分~14時20分               |       |
| 12 木 | 元気づくりステーション<br>ラジオ体操・筋トレ | 10時~11時30分<br>13時30分~13時50分 |       |
| 13 金 | 高シャキ体操・マット               | 13時30分~14時20分               |       |
| 14 土 | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               |       |
| 15 日 | 休館日                      |                             |       |
| 16 月 | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               | アクア⑥  |
| 17 火 | ラジオ体操・棒体操                | 13時30分~14時00分               |       |
| 18 水 | 高シャキ体操                   | 13時30分~14時20分               | 折り紙教室 |
| 19 木 | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               |       |
| 20 金 | 高シャキ体操・マット               | 13時30分~14時20分               |       |
| 21 土 | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               |       |
| 22 日 | 休館日                      |                             |       |
| 23 月 | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               |       |
| 24 火 | ラジオ体操・棒体操                | 13時30分~14時00分               |       |
| 25 水 | 高シャキ体操                   | 13時30分~14時20分               |       |
| 26 木 | 元気づくりステーション<br>ラジオ体操・筋トレ | 10時~11時30分<br>13時30分~13時50分 |       |
| 27 金 | 高シャキ体操・マット               | 13時30分~14時20分               |       |
| 28 土 | ラジオ体操・筋トレ                | 13時30分~13時50分               |       |
| 29 日 | 休館日(昭和の日)                |                             |       |
| 30 月 | 休館日(振替休日)                |                             |       |

~お知らせ~

体 操

- ・火曜日:ラジオ体操・棒体操
- ・水曜日:高シャキ体操
- ・金曜日:高シャキ体操

マットエクササイズ

- ・月・木・土:ラジオ体操・筋トレ
- ☆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時半に実施します  
 当日自由参加です。

次回のアクアエクササイズ

5月14・21・28日

6月4・11・18日(月曜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30分~14時30分)

申し込み:5月7日(月)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

折り紙教室

4月18日(水)14時20分~15時

参加自由、費用無料

内容:端午の節句に



ちなんだ飾りを作ります!

# 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）

高シャキ体操（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）

高シャキ体操・マット（毎週 金曜日13時30分～14時20分）

ラジオ体操・筋トレ（毎週月、木、土曜日13時30分～13時50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2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）

