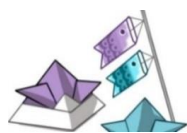


シルバーセンターだより



※5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 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
2 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	布ぞうり抽選 折り紙教室
3 木	休館日(憲法記念日)		
4 金	休館日(みどりの日)		
5 土	休館日(こどもの日)		
6 日	休館日		
7 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア抽選
8 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
9 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
10 木	元気づくりステーション ラジオ体操・筋トレ	10時~11時30分 13時30分~13時50分	布ぞうり①
11 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
12 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
13 日	休館日		
14 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア①
15 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
16 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
17 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	布ぞうり②
18 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
19 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
20 日	休館日		
21 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア②
22 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
23 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
24 木	元気づくりステーション ラジオ体操・筋トレ	10時~11時30分 13時30分~13時50分	布ぞうり③
25 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
26 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
27 日	休館日		
28 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア③
29 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
30 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
31 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	

~お知らせ~
体 操
<ul style="list-style-type: none"> ・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&マット体操 ・月・木・土:ラジオ体操・筋トレ ☆いずれも時間は13時30分~ ☆当日自由参加です。
元気づくりステーション
毎月、第2・第4木曜日、 10時~11時半に実施します ☆当日自由参加です。
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
布ぞうり作り講座(抽選)
5月10・17・24日(木) 10時~12時 費用:1,200円 申し込み:5月2日(水)9時半 シルバーセンター窓口にて抽選
折り紙教室
5月2日(水)14時半~15時半 参加自由、参加無料 内容:お花紙でカーネーションを 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3回）

フラワーデザイン教室（年1回）

