

高崎市総合福祉センター内

# シルバーセンターだより

※6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 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
2 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
3 日	休館日		
4 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア④
5 火	ラジオ体操・棒体操	10時30分~12時→ ←13時30分~14時	健康講話
6 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
7 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
8 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
9 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
10 日	休館日		
11 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア⑤
12 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
13 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	陶芸受付 手芸教室
14 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	
15 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
16 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
17 日	休館日		
18 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア⑥
19 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
20 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
21 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	陶芸(カップ)
22 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
23 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
24 日	休館日		
25 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア抽選
26 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
27 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
28 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	
29 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
30 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	

~お知らせ~

## 健康講話

6月5日(火)10時30分~12時  
吉田講師による体操や、お話!  
参加自由、費用無料

## 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&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

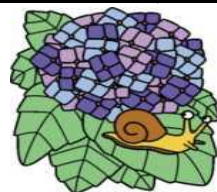
7月2・9・23・30日  
8月6・20日(月曜6回)  
午前:体力維持コース(10時~11時)  
午後:転倒予防コース  
(13時30分~14時30分)  
申し込み:6月25日(月)9時30分  
シルバーセンター窓口にて抽選  
※抽選は初めての方が優先です

## 手芸教室

6月13日(水)14時20分~15時30分  
参加費:無料(先着20名)  
当日自由参加でカサを作ります

## 陶芸教室

6月21日(木)10時~11時(フリーカップ)  
7月5日(木)10時~11時(茶碗)  
7月19日(木)10時~11時(皿)  
材料費:500円  
申し込み:6月13日(水)9時半  
シルバーセンター窓口にて抽選



# 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）

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）

