

シルバーセンターだより

※7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①
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	陶芸(茶碗)
6 金	高シャキ&マット体操	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②
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	手芸教室
12 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	認知症アドバイス
13 金	高シャキ&マット体操	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	休館日(海の日)		
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	
19 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	陶芸(皿)
20 金	高シャキ&マット体操	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	アクア③
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 ラジオ体操・筋トレ	10時~11時30分 13時30分~13時50分	
27 金	高シャキ&マット体操	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		
30 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア④
31 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	

~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&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日に終了しました
次回申し込みは11月5日です。

陶芸教室(申し込み終了)

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)

手芸教室

7月11日(水)14時20分~15時
カードケースを作ります
先着30名・費用無料

社会大学・大学院学生募集

7月4日(水)~募集要項は当センター
公民館・長寿センター・市役所など
ホームページからもダウンロードできます



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（今年度終了しました。）

初めての陶芸（年3回）

フラワーデザイン教室（年1回）

