

高崎市総合福祉センター内

シルバーセンターだより

※8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		実施時間	その他
1	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
2	木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
3	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時00分
4	土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
5	日	休館日	
6	月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
7	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
8	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
9	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
10	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分
11	土	休館日(山の日)	
12	日	休館日	
13	月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
14	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
15	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
16	木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
17	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分
18	土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
19	日	休館日	
20	月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
21	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
22	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
23	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
24	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分
25	土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
26	日	休館日	
27	月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
28	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
29	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
30	木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
31	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20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	
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。 ※抽選は初めての方が優先です	
夏祭り縁日ひろば	
8月3日(金)14時30分~15時30分 すいか割りやゲームもあります。	
社会大学・大学院募集中!	
8月17日(金) まで受付中 社会大学・大学院入学式 8月28日(火)10時~ 会場:たまごホール(2階)	
手芸教室	
8月8日(水)14時20分~15時 小物入れ作成/自由参加/無料	



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（今年度終了しました）

初めての陶芸（今年度終了しました）

フラワーデザイン教室（年1回）

