

高崎市総合福祉センター内

シルバーセンターだより

※9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 土 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | |
| 2 日 | 休館日 | | |
| 3 月 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | |
| 4 火 | ラジオ体操・棒体操 | 13時30分~14時00分 | 社会大学 |
| 5 水 | 高シャキ体操 | 13時30分~14時20分 | |
| 6 木 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | 社会大学院 |
| 7 金 | 高シャキ体操・マット | 13時30分~14時20分 | |
| 8 土 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | |
| 9 日 | 休館日 | | |
| 10 月 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | |
| 11 火 | ラジオ体操・棒体操 | 13時30分~14時00分 | 社会大学 |
| 12 水 | 高シャキ体操 | 13時30分~14時20分 | |
| 13 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 | 社会大学院 |
| 14 金 | 高シャキ体操・マット | 13時30分~14時20分 | |
| 15 土 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | |
| 16 日 | 休館日 | | |
| 17 月 | 休館日 | | |
| 18 火 | ラジオ体操・棒体操 | 13時30分~14時00分 | 社会大学 |
| 19 水 | 高シャキ体操 | 13時30分~14時20分 | |
| 20 木 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | 社会大学院 |
| 21 金 | 高シャキ体操・マット | 13時30分~14時20分 | |
| 22 土 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | |
| 23 日 | 休館日 | | |
| 24 月 | 休館日 | | |
| 25 火 | ラジオ体操・棒体操 | 13時30分~14時00分 | 社会大学 |
| 26 水 | 高シャキ体操 | 13時30分~14時20分 | |
| 27 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 | 社会大学院 |
| 28 金 | 高シャキ体操・マット | 13時30分~14時20分 | |
| 29 土 | ラジオ体操・筋トレ | 13時30分~13時50分 | |
| 30 日 | 休館日 | | |

~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&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
☆運動出来る服装で、飲み物と
タオルをお持ち下さい。
☆当日自由参加です。
☆27日は、口腔講話です。

手芸教室

9月12日(水)14時20分~15時
『箸置き』を作ります。
当日自由参加、費用無料

社会大学・大学院

社会大学:毎週火曜日
社会大学院:毎週木曜日
場所:1階 第1会議室
(午前・午後)

講演会(たまごホール)

10月2日(火)10時~
笑って健康『ラフター(笑い)ヨガ』
※参加自由、費用無料



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（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（今年度終了しました）

フラワーデザイン教室（年1回）

