



# シルバーセンターだより

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

~お知らせ~
<b>体 操</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日:ラジオ体操・棒体操</li> <li>・水曜日:高シャキ体操</li> <li>・金曜日:高シャキ&amp;マット体操</li> <li>・月・木・土:ラジオ体操・筋トレ</li> </ul> ☆いずれも時間は13時30分~ ☆当日自由参加です。
<b>元気づくりステーション</b>
毎月、第2・第4木曜日、 10時~11時半に実施します ☆11日は、運動指導です。 ☆25日は、栄養講話です。
<b>折り紙教室(ハロウインの飾り物)</b>
10月17日(水)2時20分~3時 参加自由、費用無料
<b>社会大学・大学院</b>
社会大学:毎週火曜日 社会大学院:毎週木曜日 場所:1階 会議室1(午前・午後)
<b>介護予防講演会(たまごホール)</b>
10月2日(火)10時~ どなたでも(年齢制限なし) 『笑って健康「ラフター(笑い)ヨガ」』
<b>次回アクアエクササイズ</b>
11月12・19・26日 12月3・10・17日(月曜6回) 午前:転倒予防コース(10時~11時) 午後:体力維持コース (13時30分~14時30分) 申し込み:11月5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 ※血圧と脈拍の制限があります



# 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（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）

