

高崎市総合福祉センター内

# シルバーセンターだより

※11月の予定※



高崎市末広町115-1  
電話:027-370-8832  
開館:9時~17時

~お知らせ~

日付	健康体操	実施時間	その他
1 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	社会大学院
2 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
3 土	休館日		
4 日	休館日		
5 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア抽選
6 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
7 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
8 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	
9 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
10 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
11 日	休館日		
12 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア①
13 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学・大学院 合同卒業式
14 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	手芸教室
15 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
16 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
17 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
18 日	休館日		
19 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア②
20 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
21 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	フラワー教室
22 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	申し込み
23 金	休館日		
24 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	フラワーが切
25 日	休館日		
26 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア③
27 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
28 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
29 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	フラワー教室
30 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	

体 操
<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> <p>☆いずれも時間は13時30分~ ☆当日自由参加です。</p>
元気づくりステーション
<p>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。</p>
手芸教室(クリスマスリース)
<p>11月14日(水)14時20分~15時 クリスマスの飾りを作ります! ☆当日自由参加 費用:無料</p>
プリザーブドフラワー
<p>11月29日(木)10時30分~12時 ☆クリスマスのアレンジで長持ち するお花を作ります(先着30名) ※申し込み:11月21日~24日まで シルバーセンター受付へ ★材料費2000円は当日集金します</p>
アクアエクササイズ
<p>日時:11月12・19・26日 12月3・10・17日(毎週月曜日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時半~14時半 ※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・脈拍の制限があります]</p>



# 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（今年度終了しました）

高崎社会大学院（今年度終了しました）

介護予防講演会（今年度終了しました）

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）

