

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



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	
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	
23 金	休館日		
24 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	
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	
30 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20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第2第4木曜

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

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・脈拍の制限があります

クリスマス製作

11月14日(水)14時20分~15時
クリスマス飾りを作ります!
当日自由参加・参加費:無料

社会大学・大学院

社会大学院:11月1日(木)
社会大学・大学院卒業式
11月13日(火)10時~
会場:たまごホール(2階)



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）

