

高崎市総合福祉センター内

# シルバーセンターだより

※12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	アクア④ かご皿受付
4 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
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	
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	アクア⑤
11 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
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	
14 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	かご皿①
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	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分	アクア⑥
18 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
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	
21 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	かご皿②
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	
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	
28 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	かご皿③
29 土	休館日		
30 日	休館日		
31 月	休館日		

## 年末年始休館日のご案内

12月29日(土)~1月3日(木)

~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30分に実施します。
- ☆当日自由参加です。
- ☆13日は、体力測定です。

### 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日に終了しました。
- ※次回申し込みは1月15日(火)
- ※抽選は初めての方が優先です。
- ※血圧・脈拍に制限があります。

### クラフトテープでかご皿作り

- 12月14、21、28日(金)(3日間)
- いずれも時間は 9:30~11:30
- ☆申し込みは、12月3日(月)~
- (13時30分~14時30分)
- ☆定員16名、先着順になります
- ☆参加費 1人500円 14日に集金



# 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）

