



高崎市総合福祉センター内

シルバーセンターだより

※1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	火	休館日	
2	水	休館日	
3	木	休館日	
4	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分
5	土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
6	日	休館日	
7	月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
8	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
9	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
10	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
11	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分
12	土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
13	日	休館日	
14	月	休館日	
15	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分 アクア抽選
16	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分 折り紙教室
17	木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
18	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分
19	土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
20	日	休館日	
21	月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分 アクア①
22	火	ラジオ体操・棒体操	10時30分~12時→ ←13時30分~14時 健康講話
23	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
24	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
25	金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分
26	土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分
27	日	休館日	
28	月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分 アクア②
29	火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分
30	水	高シャキ体操	13時30分~14時20分
31	木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~13時50分

~お知らせ~	
年末年始休館日のご案内	
12月29日(土)~1月3日(木)	
体 操	
<ul style="list-style-type: none"> ・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。	
アクアエクササイズ	
1月21・28日、2月4・18・25日 3月4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:1月15日(火)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・脈拍に制限があります。	
健康講話	
1月22日(火)10時30分~12時 吉田講師による体操や、お話! 参加自由、費用無料	
折り紙教室	
飾れる鶴を折ります。 1月16日(水)14時20分~15時 当日自由参加、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（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（今年度終了しました）

