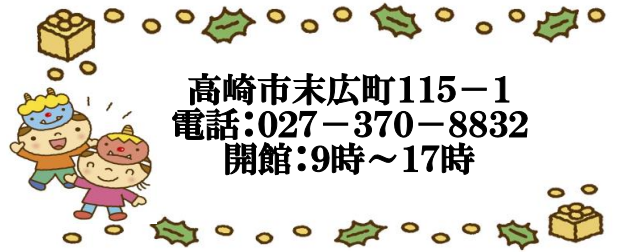


# シルバーセンターだより

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

### ~お知らせ~

3月1日(金)12時で閉館  
センターまつり準備のため

3月2日(土)休館

センターまつりのため

### 体 操(13時30分~)

・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)

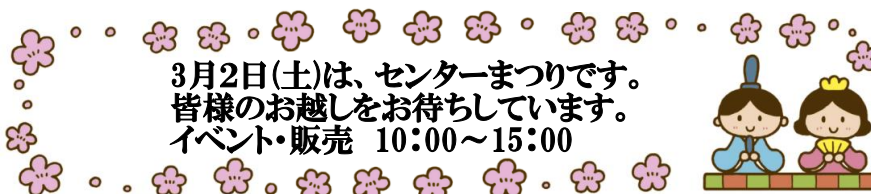
申し込み:1月15日に終了しました

### 折り紙教室

2月13日(水)14時20分~15時

色紙で眼鏡入れを作ります!

☆当日自由参加、費用無料



3月2日(土)は、センターまつりです。  
皆様のお越しをお待ちしています。  
イベント・販売 10:00~15:00

# 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（今年度終了しました）

