

シルバーセンターだより

※8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	体操	実施時間	その他
1 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00分	
2 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
3 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00分	
4 日	休館日		
5 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00分	アクア⑤
6 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
7 水	三原休みのためDVD体操	13時30分~14時20分	手芸教室
8 木	元気づくりステーション(三原休み) ラジオ体操・筋トレ	10時~11時30分 13時30分~14時00分	三原不在
9 金	三原休みのためDVD体操	13時30分~14時00分	センター カウ ウェアまつり
10 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00分	
11 日	休館日(山の日)		
12 月	休館日(振替休日)		
13 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	
14 水	高シャキ体操	13時30分~14時20分	
15 木	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00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~14時00分	
18 日	休館日		
19 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00分	アクア⑥
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~14時00分	
23 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
24 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00分	
25 日	休館日		
26 月	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00分	
27 火	ラジオ体操・棒体操	13時30分~14時00分	社会大学・大学院 入学式
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~14時00分	
30 金	高シャキ体操・マット	13時30分~14時20分	
31 土	ラジオ体操・筋トレ	13時30分~14時00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

- 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。
- ☆タオル・水分をお持ち下さい。

手芸教室(別紙参照)

- フェルトバッグ作り
- 8月7日(水) 14:30~15:30
- 参加費: 無料
- 申込み:7月31日(水)~先着10名
- 電話又は直接、シルバー受付まで
- ☆児童センターの小学生10名との交流事業です。

福祉センター カウウェア(夏)まつり

- 8月9日(金)14時30分~15時30分
- ★甘くて冷えたすいかをどうぞ
- ★簡単・楽しい ポッチャ体験
- ★クイズ&ジャンケン大会 
- ★南国ムードの中、歌って、踊ろう!

社会大学・大学院募集中!

- 8月16日(金) まで受付中
- 社会大学・大学院入学式
- 8月27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、生きがづくり、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
（10時半～12時・14時～15時半）



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～14時00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）

高齢者生きがづくり事業

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）

初めての陶芸（年3回）

フラワーデザイン教室（年1回）

クラフトテープ手芸教室（今年度、終了）

