



イベントカレンダー

予約制

予約開始 7月24日(土)より

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 かんたん健康体操 11:00~11:30 山口百代	3 Let's 筋トレ 足腰編 11:00~11:30 田町スタッフ	4	5	6 頭と体の健康教室 11:00~11:40 吉田大祐	7
8 休館日	9 休館日	10 高シャキ体操 11:00~11:30 三原豊彦	11 予約不要 高シャキビデオ 11:00~11:30	12 Let's 筋トレ 足腰編 11:00~11:30 高シャキ体操 14:00~14:30 三原	13 手作り万華鏡 11:00~12:00 14:00~15:00 田町スタッフ	14 手作り万華鏡 11:00~12:00 14:00~15:00 田町スタッフ
15 休館日	16 頭と体の健康教室 11:00~11:40 吉田大祐	17 高シャキ体操 11:00~11:30 三原豊彦	18 予約不要 高シャキビデオ 11:00~11:30	19 高シャキ体操 14:00~14:30 三原豊彦	20 Let's 筋トレ 足腰編 11:00~11:30 田町スタッフ	21
22 休館日	23 頭と体の健康教室 11:00~11:40 吉田大祐	24 高シャキ体操 11:00~11:30 三原豊彦	25 9月分 予約開始	26 高シャキ体操 14:00~14:30 三原豊彦	27 かんたん健康体操 11:00~11:30 山口百代	28 ポッチャ 11:00~11:45 田町スタッフ
29 休館日	30 頭と体の健康教室 11:00~11:40 吉田大祐	31 高シャキ体操 11:00~11:30 三原豊彦				

- 【定員】 体操各12名・ポッチャ10名・手作り万華鏡5名
- 【予約の上限】 月3回 高シャキ体操・頭と体の健康教室
月2回 かんたん健康体操・Let's筋トレ(足腰編)
月1回 ポッチャ・手作り万華鏡
- 【お願い】 参加者は5分前着席をしてください。
マスク着用・飲み物持参のうえご参加ください。
開始時刻を過ぎた場合はキャンセル扱いとさせていただきます。
- 【お知らせ】 🌟 9月分の予約開始は8月25日を予定しています。

高崎市シルバーセンター田町
電話 393-6105

夏休み工作

手作り万華鏡

どなたでもお気軽にご参加ください



年齢不問

参加費無料

持ち物なし

8月13日(金)・14日(土)

11時 / 14時

要予約

7月24日(土) 9時より

センター事務所に受付開始

シルバーセンター田町
☎027-39316105