

高崎市シルバーセンター田町

3月 イベントカレンダー

予約受付 2月24日(金) 9時より

日	月	火	水	木	金	土
			1 頭と体の健康教室 11:00～12:00 吉田	2 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	3	4 学習室開放日
5 休館日	6	7 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	8 予約不要 ポッチャ開放日 10:00～11:00	9 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	10 頭と体の健康教室 11:00～12:00 吉田	11 学習室開放日
12 休館日	13 かんたん!健康体操 10:00～10:40 山口	14 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	15 健康相談 Let's筋トレ ①10:00～10:45 ②11:15～12:00 田端	16 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	17 おりがみ生活 10:00～11:00 黛	18 学習室開放日 おりがみ生活 10:00～11:00 13:30～14:30 黛
19 休館日	20 頭と体の健康教室 11:00～12:00 吉田	21 休館日	22 Let's筋トレ ①10:00～10:45 ②11:15～12:00 田端	23 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	24 予約不要 ポッチャ開放日 10:00～11:00	25 4月分予約開始 学習室開放日
26 休館日	27	28 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	29 かんたん!健康体操 10:00～10:40 山口	30 高シャキ体操 10:00～10:45 三原	31	

【予約の上限と定員】 高シャキ体操 [4回-15名] 頭と体の健康教室 [2回-15名]
かんたん健康体操 [2回-15名] Let's筋トレ [2回-10名]
おりがみ生活 [1回-6～8名]

【お願い】
・マスクを着用し、飲み物を持参のうえ5分前に着席をしてください
・途中入場はご遠慮ください
・キャンセルの場合には連絡を入れてください ☎393-6105

～コロナの発生状況に応じ、スケジュールや定員数が変更となる場合がございます～

おりがみ生活 3月



春の花を折る

3月17日(金) 10:00～11:00

18日(土) 10:00～11:00
13:30～14:30

難易度 ★☆☆☆☆

くす玉



同じ折り方で3種類
の花が作れたり
くす玉を作ったり
できます



さくら(桜)



うめ(梅)



もも(桃)



参加予約は 2月24日(金) から事務所に受付けいたします

高崎市シルバーセンター田町
☎ 027-393-6105