



高崎市シルバーセンター田町

イベントカレンダー

4月分予約開始は3月25日です

万一キャンセルの際は連絡をお願いします



電話 393-6105

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	3 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	4 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	5	6 eスポーツ&ゲーム 開放日
7 休館日	8 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	11 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	12 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	13 eスポーツ&ゲーム 開放日
14 休館日	15 健康相談日	16 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	17 要予約 Let's筋トレ 10:00~10:45 田端	18 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	19 要予約 おりがみ生活 10:00~11:00 13:30~14:30 塚	20 eスポーツ&ゲーム 開放日
21 休館日	22 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	23 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	24 新 お口の体操 言葉あそびと歌あそび 10:00~10:45 田端	25	26 ポッチャ開放日 10:00~11:00	27 eスポーツ&ゲーム 開放日
28 休館日	29 休館日	30				

【定員】

高シャキ体操 [30名] 頭と体の健康教室 [30名] かんたん健康体操 [30名]
お口の体操 [30名] **要予約** Let's筋トレ [15名] **要予約** おりがみ生活 [10名]

【お知らせ】



新しいイベント「**お口の体操**」が始まります。
パタカラ体操や早口言葉、イントロクイズ、手遊び歌などを行っていく予定です。
食べこぼしが減る・飲み込みやすくする・ムセにくくなる・元気になる効果があります。
予約なしでご参加いただけますので、気軽に一緒に楽しみましょう♪

おりがみ生活 4月

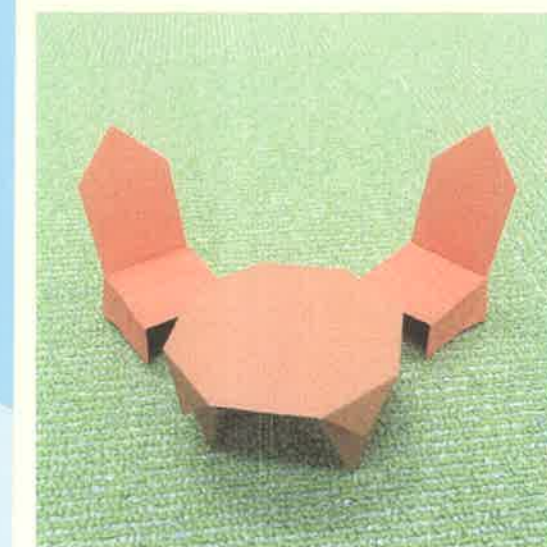


机と椅子を折る

4月 19日(金)

- ① 10:00~11:00
- ② 13:30~14:30

難易度 ★★☆☆☆



参加予約は **3月25日(月)** から事務所または電話で受付いたします

高崎市シルバーセンター田町

☎ 027-393-6105