



高崎市シルバーセンター田町

イベントカレンダー

※「おりがみ生活」「みんなでストレッチ」は予約制となります。
6月25日(火) 午前9時より受付いたします。

Tel.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 要予約 おりがみ生活 中級 10:00~11:30 上級 13:30~15:00 藤	5 要予約 おりがみ生活 上級 10:00~11:30 中級 13:30~15:00 藤	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 お口の体操 10:00~10:45 田端	11 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	12	13 eスポーツ&ゲーム 開放日
14 休館日	15 休館日	16 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	17 要予約 新 みんなでストレッチ 10:00~10:45 田端	18 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	19	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 お口の体操 10:00~10:45 田端	25 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	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 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	30 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	31 要予約 新 みんなでストレッチ 10:00~10:45 田端			

【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** みんなでストレッチ [10名] **要予約** おりがみ生活 [8名]

【お知らせ】

新しいイベント【みんなでストレッチ】が始まります。 **要予約**
ストレッチにはケガ予防や肩こりの軽減、リラックス効果などがあります。
みんなで気持ちよく体をほぐしていきましょう。動きやすい服装でご参加ください。

【お願い】

体操にご参加の際には、飲み物をご持参ください。
万一予約を取り消される場合には、連絡をお願いいたします。

おりがみ生活 7月



下駄 中級

下駄 上級

難易度



7月4日(木) 10:00~11:30

5日(金) 13:30~15:00

難易度



7月4日(木) 13:30~15:00

5日(金) 10:00~11:30

参加予約は **6月25日(火)** から受付いたします (電話予約可)

高崎市シルバーセンター田町
027-393-6105