

# 10月 イベントカレンダー

高崎市シルバーセンター田町

「おりがみ」「ストレッチ」の予約は9月25日(水)より受付致します。  
 なお、電話予約も可能となりましたのでご利用ください。

電話 393-6105

日	月	火	水	木	金	土
休館日		<b>1</b> 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	<b>2</b> 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	<b>3</b> お口の体操 10:00~10:45 田端	<b>4</b> ポッチャ開放日 10:00~11:00	<b>5</b> eスポーツ&ゲーム 開放日
休館日	<b>7</b>	<b>8</b> 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	<b>9</b> <small>要予約</small> みんなでストレッチ 10:00~10:45 田端	<b>10</b> かんたん健康体操 10:00~10:40 山口	<b>11</b> <small>要予約</small> おりがみ生活 10:00~11:00 13:30~14:30 蔵	<b>12</b> eスポーツ&ゲーム 開放日
休館日	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> <small>健康相談日</small> 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	<b>16</b> 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	<b>17</b> お口の体操 10:00~10:45 田端	<b>18</b>	<b>19</b> eスポーツ&ゲーム 開放日
休館日	<b>21</b> ポッチャ開放日 10:00~11:00	<b>22</b> 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	<b>23</b> <small>要予約</small> みんなでストレッチ 10:00~10:45 田端	<b>24</b> かんたん健康体操 10:00~10:40 山口	<b>25</b>	<b>26</b> eスポーツ&ゲーム 開放日
休館日	<b>28</b> 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	<b>29</b> 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	<b>30</b>	<b>31</b> かんたん健康体操 10:00~10:40 山口		

【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 [15名] 要予約 おりがみ生活 [10名]

【お願い】

- ・飲み物持参にて5分前の着席をお願い致します。
- ・万一キャンセルされる場合には連絡をお願い致します。

# おりがみ生活 10月



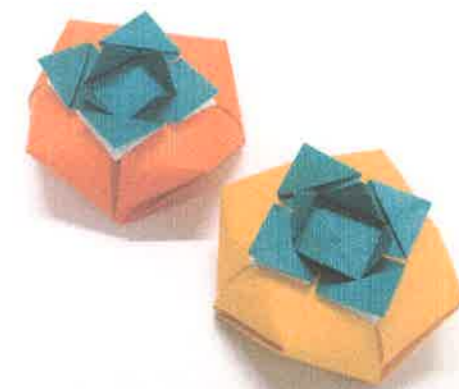
## 柿を折る

10月11日(金)

難易度

- ① 10:00~11:00
- ② 13:30~14:30

(要予約)



参加予約は 9月25日(水) 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