

# 高崎市シルバーセンター田町

## 12月 イベントカレンダー

「おりがみ」「ストレッチ」の予約は  
11月25日(月)より窓口及び電話にて承ります

電話 393-6105

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 頭と体の健康教室 11:00~12:00 三原	3 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	4 お口の体操 10:00~10:45 田嶋	5 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	6	7 eスポーツ&ゲーム 開放日
8 休館日	9	10 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	11 <b>要予約</b> みんなでストレッチ 1部 10:00~10:45 2部 11:00~11:45 田嶋	12 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	13 ポッチャ開放日 10:00~11:00	14 eスポーツ&ゲーム 開放日
15 休館日	16 健康相談日 頭と体の健康教室 11:00~12:00 田嶋	17 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	18 お口の体操 10:00~10:45 田嶋	19 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	20	21 eスポーツ&ゲーム 開放日
22 休館日	23 頭と体の健康教室 11:00~12:00 田嶋	24 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	25 <b>要予約</b> みんなでストレッチ 1部 10:00~10:45 2部 11:00~11:45 田嶋	26 <b>要予約</b> おりがみ生活 10:00~11:00 13:30~14:30 倉	27 ポッチャ開放日 10:00~11:00	28 eスポーツ&ゲーム 開放日
29 休館日	30 休館日	31 休館日				

### 【お知らせ】

12月より「みんなでストレッチ」を2部制とし、多くの方の参加が可能となりました。  
フレイル予防・健康維持のため、みなさんで楽しく運動していきましょう。

### 【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 [各10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。
- ・キャンセル待ちをご希望の方は当日受付までお声がけください。  
開始5分前、スタッフより判断のうえご案内させていただきます。
- ・万一予約を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 12月

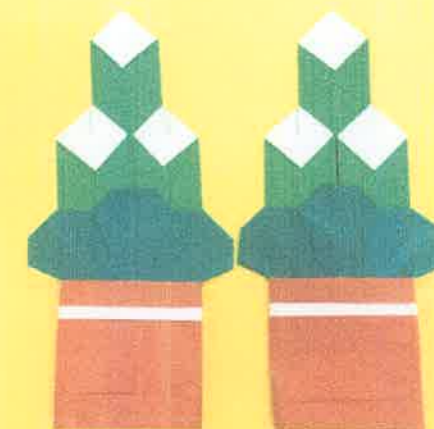


## 門松を折る

### 12月 26日(木)

難易度 ★★★★★

- ① 10:00~11:00
- ② 13:30~14:30



参加予約は 11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