



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][ストレッチ]の予約は12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
			1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 eスポーツ開放日 9:00~15:00
5 休館日	6 eスポーツ開放日 9:00~15:00	7 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	8 ポッチャ開放日 10:00~11:00	9 eスポーツ開放日 9:00~15:00	10 お口の体操 10:00~10:45 田端	11 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田
12 休館日	13 休館日	14 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	15 健康相談日 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	16 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	17 要予約 おりがみ生活 10:00~11:00 13:30~14:30 蔵	18 eスポーツ開放日 9:00~15:00
19 休館日	20 要予約 ストレッチ 1部 10:00~10:45 2部 11:00~11:45 田端	21 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	22 頭と体の健康教室 11:00~12:00 吉田	23 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	24 お口の体操 10:00~10:45 田端	25 eスポーツ開放日 9:00~15:00
26 休館日	27 eスポーツ開放日 9:00~15:00	28 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	29 ポッチャ開放日 10:00~11:00	30 かんたん!健康体操 10:00~10:40 山口	31 要予約 ストレッチ 1部 10:00~10:45 2部 11:00~11:45 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** 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 1月



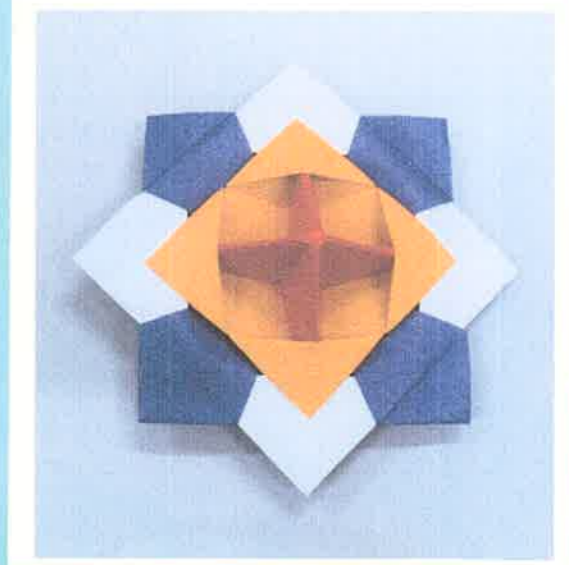
良く回るコマを折る

1月17日(金)

難易度

- ① 10:00~11:00
- ② 13:30~14:30

(要予約)



参加予約は **12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