



高崎市シルバーセンター田町

イベントカレンダー

予約受付は8月25日(月)より

窓口・電話にて承ります 電話 393-6105

日	月	火	水	木	金	土
休館日	1 頭と体の体操 11:00~12:00 吉田	2 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	3	4 かんたん体操 10:00~10:40 山口	5 お口の体操 10:00~10:45 田端	6 eスポーツ 9:00~15:00
休館日	7	8	9 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	10 ポッチャ開放日 9:00~11:00	11 要予約 ストレッチ 10:00~10:45 11:00~11:45 田端	12 要予約 おりがみ生活 10:00~11:00 13:30~14:30 倉
休館日	13	14	15 休館日	16 健康相談日 高シャキ体操 10:00~10:45 三原	17	18 かんたん体操 10:00~10:40 山口
休館日	19	20 eスポーツ 9:00~15:00	21	22 頭と体の体操 11:00~12:00 吉田	23 休館日	24 たまちの健康ひろば 10:00~10:45 田端
休館日	25 かんたん体操 10:00~10:40 山口	26 要予約 ストレッチ 10:00~10:45 11:00~11:45 田端	27 たまちの健康ひろば 10:00~10:45 田端	28	29 頭と体の体操 11:00~12:00 吉田	30 高シャキ体操 10:00~10:45 三原

今月より【たまちの健康ひろば】を開催いたします。たまち発！心と体の健康応援プロジェクトです。
今月のテーマは「たんぱく質を摂ろう」です。ご興味のある方はふるってご参加ください。
尚24日と27日は同じ内容となっておりますので、ご都合のよろしい日にどうぞ。

【定員】

高シャキ体操 / 頭と体の体操 / かんたん体操 / お口の体操 / 健康ひろば (各30名)
要予約 ストレッチ / 要予約 おりがみ生活 (各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 9月



うさぎと月を折る

9月12日(金)

① 10:00~11:00

② 13:30~14:30

難易度 ★★★★★



どなたでも
無料で
ご参加できます

参加予約は 8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