

# 7月有城荘だより



こまめな水分補給を続けていますか？のどの渇きは意外と気づきにくいものです。時間を設定しつつ、のどが渇く前に飲むのが効果的です。目盛りの入った容器を使うと飲んだ量が一目でわかるので便利です。この暑い夏を乗り切りましょうね。

## 有城荘とは

地域の60歳以上の方に健康で明るい生活を送っていただけるよう、各種の相談に応じるとともに、健康の増進や教養の向上を支援し、レクリエーションのための設備や娯楽器具等の提供を行う施設です。各種講座を開講し、各種同好会を支援し、また様々な行事も開催しています。10時から14時までお風呂も開放しています。

## 関節楽しく運動

7月4日(火) 10:30~12:00

ボールを使い、簡単な動きで関節に働きかけていきます。肩・腰・膝などが気になる方もぜひ「心地よく動く体」を感じてみてください。運動が苦手な方でも大歓迎！

講師 日高 一美 先生

\*参加費 無料

\*定員 20名

\*6月20日(火)から申込受付



## うたごえサロン

7月31日(月) 14:00~15:45

毎回大好評のうたごえサロンは、ピアノの生伴奏とともに口ずさんでも、聴くだけでもOK!お気軽にご参加ください。

講師 近藤 尚哉 さん

近藤 幸子 さん

\*参加費 100円

\*定員 40名

\*6月20日(火)から申込受付



## 今後の予定

出前講座を継続して実施します。詳細は後日!

8月30日(水)

その日のために知っておこう認知症

8月31日(木)

あまい誘いにご用心!身近にひそむ消費者トラブル

9月5日(火)

後期高齢者医療制度について



## 布ぞうりづくり

6月30日(金) 13:30~15:30

7月 1日(土) 13:30~15:30

定員に達しました



## 出前講座

### 介護保険ってなんだろう?

7月18日(火) 10:00~12:00

「介護保険料ってどう使われるの?」

「介護サービスってどうやってうけるの?」

「うちのお母さんのこと、どこに相談すれば?」

そのギモンに答えていただきましょう!制度をきちんと知ってかしこく使うことが大切。

転ばぬ先の杖、ですよ。

\*参加費 無料

\*定員 20名

\*6月20日(火)から申込受付



# 有城荘予定表 (7月)

日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

軽ス = 軽スポーツ室    木陶 = 木彫陶芸教室

\*各室の利用を事情により  
変更することがあります。  
ご了承ください。

3階 = 3階会議室    相談 = 健康相談室

**1**  
木陶 布どういづくり  
13:30~15:30  
3階 はじめての水彩画講座  
9:30~11:30  
3階 オカリナ同好会  
13:00~15:30

2 休館日	3 軽ス 楽しいユーラス講座 14:00~16:00 木陶 水彩画同好会B 9:30~11:30 3階 手芸同好会C 9:30~11:30	4 軽ス 関節楽らく運動 10:30~12:00 3階 手芸同好会B 9:30~11:30 3階 手芸同好会A 13:00~15:00	5 軽ス ヨーガ同好会 9:30~11:30 軽ス カラオケ同好会I 12:30~15:30 木陶 木彫同好会A 13:00~15:00	6 3階 ペン習字講座 10:00~12:00 軽ス 卓球同好会 10:00~12:00 木陶 陶芸同好会B 8:30~17:00	7 軽ス ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30 木陶 陶芸同好会D 9:00~17:00	8 軽ス すっきりいきいき 元気体操同好会 9:50~11:20 木陶 陶芸同好会F 8:30~17:00 3階 民謡同好会 9:30~11:30
----------	---	---	--	---	--	--

9 休館日	10 軽ス ホールで楽しく体操講座 10:30~12:00 木陶 陶芸同好会E 9:00~17:00 3階 手芸同好会C 9:30~11:30 3階 水彩画同好会A 13:30~15:30	11 木陶 クラフトバンド同好会 9:00~16:00 3階 手芸同好会B 9:30~11:30 3階 手芸同好会A 13:00~15:00	12 屋外 グラウンドゴルフ講座 9:00~10:30 軽ス ヨーガ同好会 9:30~11:30 軽ス フラダンス同好会 13:00~15:30 木陶 木彫B・漆塗同好会 10:00~15:00	13 軽ス 太極拳同好会 9:30~12:00 木陶 陶芸同好会A 8:30~17:00 3階 囲碁同好会 9:00~12:00	14 軽ス カラオケ同好会II 12:30~15:30 木陶 陶芸同好会C 9:00~16:00	15 3階 はじめての水彩画講座 9:30~11:30 
----------	--	--	---	--	--	---

16 休館日	17 休館日 (海の日)	18 木陶 介護保険って なんだろう? 10:00~12:00 3階 手芸同好会B 9:30~11:30 3階 手芸同好会A 13:00~15:00	19 軽ス ヨーガ同好会 9:30~11:30 軽ス カラオケ同好会I 12:30~15:30 木陶 木彫同好会A 13:00~15:00	20 3階 色えんぴつ画教室 9:00~11:00 軽ス 卓球同好会 10:00~12:00 木陶 陶芸同好会B 8:30~17:00 3階 絵てがみ同好会 13:30~15:30	21 軽ス ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30 木陶 陶芸同好会D 9:00~17:00 3階 手描友禅同好会 10:00~15:00	22 軽ス すっきりいきいき 元気体操同好会 9:50~11:20 木陶 陶芸同好会F 8:30~17:00 3階 民謡同好会 9:30~11:30
-----------	--------------------	---	---	--	--	---

23 休館日	24 軽ス ホールで楽しく体操講座 10:30~12:00 軽ス カラオケ同好会II 12:30~15:30 木陶 陶芸同好会E 9:00~17:00 3階 手芸同好会C 9:30~11:30 3階 水彩画同好会A 13:30~15:30	25 木陶 クラフトバンド同好会 9:00~16:00 3階 手芸同好会B 9:30~11:30 3階 手芸同好会A 13:00~15:00 	26 屋外 グラウンドゴルフ講座 9:00~10:30 軽ス ヨーガ同好会 9:30~11:30 軽ス フラダンス同好会 13:00~15:30 木陶 木彫B・漆塗同好会 10:00~15:00	27 軽ス 太極拳同好会 9:30~12:00 木陶 陶芸同好会A 8:30~17:00 3階 囲碁同好会 9:00~12:00	28 3階 ペン習字講座 10:00~12:00 軽ス オカリナ同好会 13:00~15:30 木陶 陶芸同好会C 9:00~16:00	29 
-----------	---	---	---	--	--	---

30 休館日	31 軽ス うたごえサロン 14:00~15:45 木陶 水彩画同好会B 9:30~11:30 3階 手芸同好会C 9:30~11:30
-----------	--

ホームページに  
遊びに来て下さいね♪

社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団  
倉敷市有城荘  
TEL 429-1792    倉敷市有城 7 1 0  
FAX 428-7975    開館時間 8:30~17:15  
http://kgwc.or.jp/aruki/    休館日 日曜日・祝日

# 軽スポーツ室利用予定表（7月）

日	月	火	水	木	金	土
<p>*軽スポーツ室の利用を、事情により変更することがあります。 *講座・事業の前後に、準備と片づけの時間をいただいています。 ご了承ください。</p>						1
2 休 館 日	3	4 関節楽しく運動 10:00~12:15	5 ヨガ同好会 9:30~11:30	6 卓球同好会 10:00~12:00	7 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30	8 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:50~11:20
	楽しいコーラス講座 13:30~16:15		カラオケ同好会 I 12:30~15:30			
9 休 館 日	10 ボールで楽しく 体操講座 10:00~12:15	11 	12 ヨガ同好会 9:30~11:30	13 太極拳同好会 9:30~12:00	14 カラオケ同好会 II 12:30~15:30	15 
			フラダンス同好会 13:00~15:30			
16 休 館 日	17 休館日 (海の日)	18	19 ヨガ同好会 9:30~11:30	20 卓球同好会 10:00~12:00	21 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30	22 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:50~11:20
			カラオケ同好会 I 12:30~15:30			
23 休 館 日	24 ボールで楽しく 体操講座 10:00~12:15	25	26 ヨガ同好会 9:30~11:30	27 太極拳同好会 9:30~12:00	28 オカリナ同好会 13:00~15:30	29
	カラオケ同好会 II 12:30~15:30		フラダンス同好会 13:00~15:30			
30 休 館 日	31 うたごえサロン 13:30~16:30					

ホームページに  
遊びに来て下さいね♪

社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

倉敷市有城荘

TEL 429-1792

FAX 428-7975

<http://kgwc.or.jp/aruki/>

倉敷市有城 7 1 0

開館時間 8:30~17:15

休館日 日曜日・祝日