



1月有城荘だより

2019年は亥年。亥の字は草木の生命力が種の中に閉じ込められた状態を表します。また動物の猪は肉の栄養価が高く病気の予防になることから、無病息災の象徴なのだから。次の始まりに向けて準備をする年、猪パワーにあやかりたいですね！

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。

背骨のストレッチ体操

1月8日(火) 10:00~12:00

第2・4火曜日に行います。(全4回)

椅子に座った姿勢でのびのび楽しみましょう!

講師 高山希先生

*参加費 無料

*定員 25名 申込受付中!



ビリヤード教室

1月12日(土) 10:00~12:00

初心者向けの連続講座教室です。毎週土曜日、全3回開催。どなたでも気軽に始められますよ。

講師 安原健二先生

*参加費 無料

*定員10名程度。申込受付中!



お正月遊び

1月12日(土) 10:00~11:30

倉敷児童館の子どもたちと遊びましょう!



*参加費 無料

*申込受付中!

今後の予定

2月初旬にひな人形づくりを計画!

詳細は2月号をご覧ください。



新春カラオケ大会

1月16日(水) 10:00~15:00

(12:00~13:00は休憩)

◎カラオケ出場者を募集いたします。

*募集人員 20名程度、申込者多数の場合は抽選(同好会員を含め約50名出場となります)

*楽曲は各自でご用意ください。

*歌唱は2番までとします。

*1月4日(金)~10日(木) 申込受付

(来所の上、申込用紙にご記入ください)



知ろう! あなたの骨密度

1月25日(金) 9:00~15:30

骨密度計で無料測定いたします! 靴下やタイツが着脱できるようにしてお越しください。

*参加費 無料

*予約、申込は不要です

*順番待ちをしていただく場合があります。



季節のフラワーアレンジ

1月29日(火) 10:00~11:30

季節に合わせたお花でアレンジメントを作ります。容器付き。

講師 小野里美先生

*参加費 800円

*定員 15名

*1月4日(金)から申込受付



有城荘予定表 (1月)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		<p>12月29日～1月3日まで 休館日とさせていただきます。 本年もどうぞよろしくお願ひいたします。</p>			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	木陶 クラフト同好会 2 9:00～16:00 3階 オカリナ同好会 13:00～15:30
6	7	8	9	10	11	12
休館日	軽ス ポール体操同好会 10:00～12:30 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	軽ス 背骨のストレッチ 10:00～12:00 木陶 クラフト同好会 1 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	屋外 クラウドゴルフ講座 13:30～15:00 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 漆塗同好会 10:00～12:00	木陶 ペン習字教室 10:00～12:00 軽ス 太極拳同好会 9:30～12:00 3階 囲碁同好会 9:00～12:00	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 3階 布ぞうり同好会 13:00～15:00	倉見 談話 お正月遊び 10:00～11:30 木陶 ビヤード教室 10:00～12:00 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
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日 (成人の日)	軽ス カラオケ大会準備 13:00～17:15 木陶 陶芸同好会C 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	軽ス 新春カラオケ大会 10:00～16:00 木陶 木彫同好会 13:00～15:00	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 色えんぴつ画同好会 9:00～11:30 3階 絵てがみ同好会 13:30～15:30	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	談話 ビヤード教室 10:00～12:00 3階 はじめての水彩画講座 9:30～11:30 木陶 クラフト同好会 2 9:00～16:00
20	21	22	23	24	25	26
休館日	軽ス 楽しいコア講座 14:00～16:00 軽ス ポール体操同好会 10:00～12:30 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	軽ス 背骨のストレッチ 10:00～12:00 木陶 クラフト同好会 1 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	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 漆塗同好会 10:00～12:00	木陶 ペン習字教室 10:00～12:00 軽ス 太極拳同好会 9:30～12:00 3階 囲碁同好会 9:00～12:00	相談 骨密度測定 9:00～15:30 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 3階 水彩画同好会A 9:30～11:30 3階 水彩画同好会B 13:00～15:00	談話 ビヤード教室 10:00～12:00 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
27	28	29	30	31	 軽ス =軽スポーツ室 木陶 =木彫陶芸教室 3階 =3階会議室 談話 =談話室	
休館日	軽ス 関節楽らく ポール運動講座 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A 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	木陶 ワークアレンジ 10:00～11:30 木陶 木彫同好会 13:00～15:00	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 陶芸同好会A 9:00～17:00	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 色えんぴつ画同好会 9:00～11:30		

2月23日(土)
有城荘まつりを開催します。
ぜひご来場ください。

*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。

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710
 FAX 428-7975 開館時間 8:30～17:15
 http://kgwc.or.jp/aruki/ 休館日 日曜日・祝日

ホームページに
遊びに来て下さいね♪

軽スポーツ室利用予定表（1月）

日	月	火	水	木	金	土
		1 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30	5
	6 休館日	7 ボール体操同好会 10:00~12:30	8 背骨のストレッチ体操 9:30~12:15	9 ヨガ同好会 9:30~11:30 フラダンス同好会 13:00~15:30	10 太極拳同好会 9:30~12:00	11 カラオケ同好会Ⅱ 12:30~15:30
13 休館日	14 休館日 (成人の日)	15 カラオケ大会準備 13:00~17:15	16 新春カラオケ大会 8:30~17:15	17 卓球同好会 10:00~12:00	18 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30	19
20 休館日	21 ボール体操同好会 10:00~12:30 楽しいコーラス講座 13:30~16:15	22 背骨のストレッチ体操 9:30~12:15	23 ヨガ同好会 9:30~11:30 フラダンス同好会 13:00~15:30	24 太極拳同好会 9:30~12:00	25 オカリナ同好会 13:00~15:30	26 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:50~11:20
27 休館日	28 関節楽らく ボール運動講座 10:00~12:15 カラオケ同好会Ⅱ 12:30~15:30	29	30 ヨガ同好会 9:30~11:30 カラオケ同好会Ⅰ 12:30~15:30	31 卓球同好会 10:00~12:00		

*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で
います。ご了承ください。

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710
FAX 428-7975 開館時間 8:30~17:15
<http://kgwc.or.jp/aruki/> 休館日 日曜日・祝日

ホームページに
遊びに来て下さいね♪