

# 8月有城荘だより

有城荘に来るのが月に2回なんてもったいない！血圧や体脂肪を測ったり、ちょっとだけ運動したり、のんびり涼んだり。家にいても暑い夏だからこそ、どうぞお越してください。わたしたちはせいっぱい感染対策をして、皆さまをお待ちしています。

## 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。

## さわやか講座

### 5Week チャレンジ5週間!

8月20日(金) & 9月24日(金)  
(ふりかえり)  
9:30~11:00

わたしたちは日々成長(?)していますが、成長とともに気になるのが、筋肉の減少。筋肉の減少はバランス力、転倒率に影響します。片足で60秒立ち続けることができますか？

健康運動指導士の指導のもと、

小さな努力を5週間。

みんなと一緒につづけましょう♪

5週間後、きっといいことがありますよ！

くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業

講師 濱田真希 健康運動指導士

\*定員 10名

\*参加費 無料

\*7月26日(月)から  
申込受付

## 初めての ビリヤード教室

8月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)

13:30~15:30

初心者限定! (全4回)

ビリヤードの楽しさ・奥深さを  
体験しましょう。

講師 安原健二先生

\*定員 5名

\*参加費 無料

\*7月20日(火)から申込受付

## 囲碁ボール大会

8月30日(月)

9:30~11:30

ご要望をいただいたの初登場!

からだとあたまを使う、

とても楽しいゲームです。

どなたでも、初めてでも大丈夫♪

NPO法人

指導 スポーツライフ'98 天城の皆さま

\*定員 10名

\*参加費 無料

\*7月20日(火)から申込受付



水分をとろう

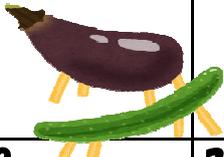
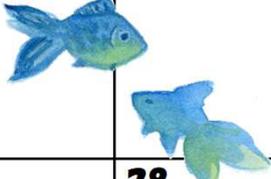
福社会館の新築工事が行われています。

工事期間中は安全のため、敷地内の駐車ができません。

ご来館の際は、隣接の旧山陽ハイツグラウンドへ駐車いただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。



# 有城荘予定表（8月）

日	月	火	水	木	金	土	
1 休館日	2 集会所 ボール体操同好会 10:00～12:30 第1 水彩画同好会B 9:30～11:30 第1 楽しい音あそび 14:00～16:00 第2 手芸同好会C 9:30～11:30	3 第1 クラフトバンド同好会4 9:00～16:00 第2 手芸同好会B 9:30～11:30 談話室 初めてのビリヤード教室 13:30～15:30	4 集会所 ヨーガ同好会 9:30～11:30 第1 のびのび書道講座 9:30～11:30 第1 色えんぴつ画同好会2 13:00～15:30 第2 カニタケ同好会I 13:00～15:00	5 集会所 卓球同好会 10:00～12:00 集会所 間節楽らく ボール運動講座 2 13:30～15:00 第1 色えんぴつ画同好会1 9:00～11:30 第2 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00	6 集会所 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30 第1 布ぞうり同好会 10:00～16:00	7 第1 クラフトバンド同好会2 9:00～16:00 	
	8 山の日 休館日	9 振替休日 (休館日)	10 第1 クラフトバンド同好会1 9:00～16:00 第2 手芸同好会B 9:30～11:30 談話室 初めてのビリヤード教室 13:30～15:30	11 集会所 フラダンス同好会 13:00～15:30 第1 クラフトバンド同好会3 9:30～16:00	12 	13 第2 カニタケ同好会II 13:00～15:00	14 集会所 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00 集会所 オカリ十同好会 13:00～15:30 第1 民謡同好会 9:30～11:30
	15 休館日	16 集会所 ボール体操同好会 10:00～12:30	17 第1 クラフトバンド同好会4 9:00～16:00 談話室 初めてのビリヤード教室 13:30～15:30	18 集会所 ヨギ同好会 9:30～11:30 第1 のびのび書道講座 9:30～11:30 第1 色えんぴつ画同好会2 13:00～15:30 第2 カニタケ同好会I 13:00～15:00	19 集会所 卓球同好会 10:00～12:00 集会所 間節楽らく ボール運動講座 2 13:30～15:00 第1 色えんぴつ画同好会1 9:00～11:30 第1 絵てがみ同好会 13:30～15:30	20 集会所 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30 第1 チャレンジ5週間! 9:30～11:00 	21 第1 クラフトバンド同好会2 9:00～16:00
	22 休館日	23 集会所 間節楽らく ボール運動講座 1 10:30～12:00 第1 初めての水彩画講座 9:30～11:30 第1 水彩画同好会A 13:30～15:30 第2 手芸同好会C 9:30～11:30 第2 カニタケ同好会II 13:00～15:00	24 第1 クラフトバンド同好会1 9:00～16:00 第2 手芸同好会B 9:30～11:30 談話室 初めてのビリヤード教室 13:30～15:30	25 集会所 ヨギ同好会 9:30～11:30 集会所 フラダンス同好会 13:00～15:30 第1 クラフトバンド同好会3 9:30～16:00	26 集会所 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00	27 集会所 ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00 集会所 オカリ十同好会 13:00～15:30	28 集会所 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00 第1 民謡同好会 9:30～11:30 第1 初めての水彩画講座 9:30～11:30
29 休館日	30 集会所 囲碁ボール大会 9:30～11:30 第1 水彩画同好会B 9:30～11:30 第1 楽しい音あそび 14:00～16:00 第2 手芸同好会C 9:30～11:30 第2 水彩画同好会A 13:30～15:30	31 第2 手芸同好会B 9:30～11:30	* 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。				

ホームページに  
遊びに来て下さいね♪

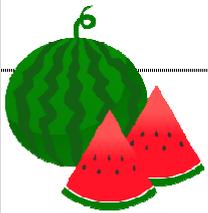
社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

## 倉敷市有城荘

倉敷市有城710  
☎429-1792 開館時間 9:00～17:15  
http://kgwc.or.jp/aruki/ 休館日 日曜日・祝日・年末年始



# 集会室利用予定表（8月）

日	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 ボール体操同好会 10:00～12:30	3 	4 ヨガ同好会 9:30～11:30	5 卓球同好会 10:00～12:00	6 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30	7 
				関節楽しく ボール運動講座 2 13:30～15:00		
8 山の日（休館日）	9 振替休日 （休館日）	10 	11 フラダンス同好会 13:00～15:30	12	13	14 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00
						オ中止会 13:00～15:30
15 休館日	16 ボール体操同好会 10:00～12:30	17	18 ヨ中止会 9:30～11:30	19 卓球同好会 10:00～12:00	20 ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30	21
				関節楽しく ボール運動講座 2 13:30～15:00		
22 休館日	23 関節楽しく ボール運動講座 1 10:30～12:00	24	25 ヨ中止会 9:30～11:30	26 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00	27 ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00	28 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00
			フラダンス同好会 13:00～15:30		オ中止会 13:00～15:30	
29 休館日	30 囲碁ボール大会 9:30～11:30	31	<p>* 集会室の利用を、事情により変更することがあります。                      * 集会室使用後は、職員が消毒を行っています。                      少々お待たせをするかもしれません。                      ご了承ください。</p>			

社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

ホームページに  
遊びに来て下さいね♪

## 倉敷市有城荘

☎429-1792

倉敷市有城710

開館時間 9:00～17:15

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

休館日 日曜日・祝日・年末年始

