8月 有城荘だより

厳しい暑さです。もはや昔の暑さとは違う、災害級の暑さです。室内にいても熱中症にかかるのです。
冷房の設定温度を 26℃にしても、外気温が暑すぎて、室温はなかなか 26℃にはなりません。
温度計で正確な室温を確認し、のどが渇かなくても水分をとり、なんとかこの夏も乗り切りましょう!

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

目(eye)のフレイル予防講座

8月29日（火）10:00～11:00

あなたの目◉は健康ですか？
目にも『フレイル』（加齢によりすこし弱った状態）が
あるってご存じでした？
がんばってきた目と、これからもずっと
仲よくつきあっていくために、
見え方の専門家のお話を聞いて
目の健康寿命をのばしましょう！

＊定員　15名
＊参加費　無料
＊8月14日（月）から申込受付

講師　くらしき健康福祉プラザ 視能訓練室　長尾長彦 視能訓練士

こまめな水分補給を!

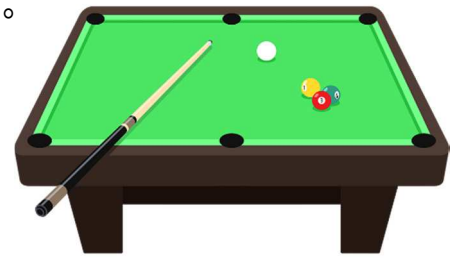
さわやか講座

ビリヤード初心者教室（全３回）

8月　2日（水）
9日（水）
23日（水）

10:00～12:00

ビリヤードを始めて間もない方、始めてみたい方！
基礎のキソから教わります。
３回ともご参加ください。

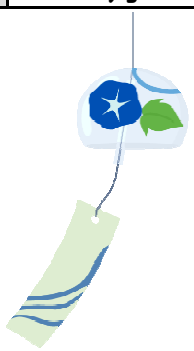
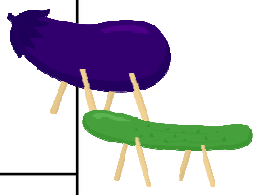


講師　安原健二 氏

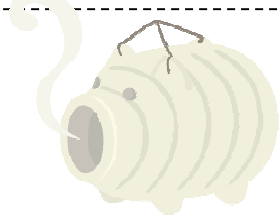
＊定員　８名
＊参加費　無料
＊７月20日（木）から申込受付

社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団
倉敷市有城荘
☎086-429-1792
https://kgwc.or.jp/aruki/
〒710-0031 倉敷市有城 710
くらしきすこやかプラザ 1 階
開館時間　9:00～17:15
休 館 日　日曜日・祝日・年末年始

有城荘予定表（８月）

日	月	火	水	木	金	土
		**1** 第1 手芸同好会Ｂ 9:30～11:30 第1 ＢＡＫＵ 13:00～16:30 第2 クラフトバンド同好会4 a 9:00～12:00 第2 クラフトバンド同好会4 b 13:00～16:00	**2** 集会室 ヨーガ同好会 10:00～11:30 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 グリーンクラブ 9:00～12:00 第2 カラオケ同好会Ⅰ 13:00～16:00 ビリヤード ビリヤード教室 10:00～12:00	**3** 集会室 卓球同好会 10:00～12:00 集会室 関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 陶芸同好会Ａ 9:00～16:30	**4** 集会室 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 10:00～15:30 第2 陶芸同好会Ｂ 9:30～16:30	**5** 第1 クラフトバンド同好会2 a 9:00～12:00 第1 ひまわりの会 13:00～16:00 第2 クラフトバンド同好会2 b 9:00～12:00
6 休館日	**7** 集会室 ボール体操同好会 9:00～12:00 集会室 楽しいコーラス講座 14:00～15:30 中止 第1 手芸同好会Ｃ 9:30～11:30 第1 亀楽会 13:00～16:30 第2 明遊会Ｂ 9:00～11:30 ビリヤード キューズ同好会 9:30～11:30	**8** 第1 クロッキーの会 13:00～16:30 第2 クラフトバンド同好会1 a 9:00～12:00 第2 クラフトバンド同好会1 b 13:00～16:00	**9** 集会室 ピカケフラ 13:00～15:30 第1 ＯＫ会 13:00～16:30 第2 クラフトバンド同好会3 a 9:30～12:00 第2 クラフトバンド同好会3 b 13:00～16:00 ビリヤード ビリヤード教室 10:00～12:00	**10** 集会室 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00 第1 いろの旅人 13:00～16:30 第2 陶芸クラブＣ 9:00～16:30	**11** 山の日 （休館日）	**12** 集会室 すっきりいきいき元気体操同好会 9:30～11:00 集会室 オカリナ同好会 13:00～15:30 第2 民謡同好会 9:30～11:30
13 休館日	**14**	**15** 	**16** 集会室 ヨーガ同好会 10:00～11:30 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 グリーンクラブ 9:00～12:00 第2 カラオケ同好会Ⅰ 13:00～16:00	**17** 集会室 卓球同好会 10:00～12:00 集会室 関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 たんぽぽの会 13:30～15:30 第2 陶芸同好会Ａ 9:00～16:30	**18** 集会室 ニューリフレッシュ体操同好会 10:00～11:30 第2 陶芸同好会Ｂ 9:30～16:30	**19** 第1 クラフトバンド同好会2 a 9:00～12:00 第1 ひまわりの会 13:00～16:00 第2 クラフトバンド同好会2 b 9:00～12:00
20 休館日	**21** 集会室 ボール体操同好会 9:00～12:00 集会室 楽しいコーラス講座 14:00～15:30 第1 手芸同好会Ｃ 9:30～11:30 第1 亀楽会 13:00～16:30 第2 明遊会Ｂ 9:00～11:30 第2 藤華の会 13:00～16:30 ビリヤード キューズ同好会 9:30～11:30	**22** 第1 手芸同好会Ｂ 9:30～11:30 第1 ＯＫ会 13:00～16:30 第2 クラフトバンド同好会1 a 9:00～12:00 第2 クラフトバンド同好会1 b 13:00～16:30	**23** 集会室 ピカケフラ 13:00～15:30 第2 クラフトバンド同好会3 a 9:30～12:00 第2 クラフトバンド同好会3 b 13:00～16:00 ビリヤード ビリヤード教室 10:00～12:00	**24** 集会室 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00 休会 第1 いろの旅人 13:00～16:30 第2 陶芸クラブＣ 9:00～16:30	**25** 集会室 ブラッシュアップ体操同好会 9:30～12:00 集会室 オカリナ同好会 13:00～15:30 第1 藤華の会 13:00～16:30 第2 脳トレ部 9:30～12:00 第2 カラオケ同好会Ⅱ 13:00～16:00	**26** 集会室 すっきりいきいき元気体操同好会 9:30～11:00 第1 白壁俳句座 13:00～16:00 第2 民謡同好会 9:30～11:30 第2 ちぎり絵教室 13:00～15:00
27 休館日	**28** 集会室 関節楽らくボール運動講座 1 10:30～12:00 集会室 愛唱の会 13:30～16:00 第1 はじめての水彩画講座 9:30～11:30 第1 さくらの舞 13:00～16:00 第2 明遊会Ａ 13:30～15:30	**29** 第1 目のフレイル予防 10:00～11:00 第1 ＢＡＫＵ 13:00～16:30 第2 クラフトバンド同好会4 a 9:00～12:00 第2 クラフトバンド同好会4 b 13:00～16:00	**30**	**31**		

＊ 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。

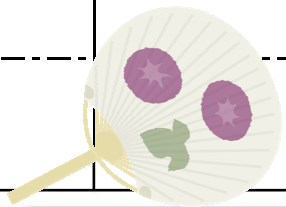


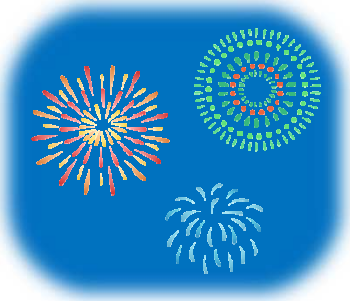
集会室利用予定表（８月）

日	月	火	水	木	金	土
		1	2 ヨーガ同好会 10:00～11:30	3 卓球同好会 10:00～12:00 関節楽らく ボール運動講座 2 13:30～15:00	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 9:00～12:00 楽しいコーラス講座 中止	8	9 ピカケフラ 13:00～15:30	10 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00	11 山の日（休館日）	12 すっきりいきいき元気体操同好会 9:30～11:00 オカリナ同好会 13:00～15:30
13 休館日	14	15	16 ヨーガ同好会 10:00～11:30	17 卓球同好会 10:00～12:00 関節楽らく ボール運動講座 2 13:30～15:00	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 9:00～12:00 楽しいコーラス講座（準備・片付け） 13:00～16:00	22	23 ピカケフラ 13:00～15:30	24 ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00 休会	25 ブラッシュアップ体操同好会 9:30～12:00 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 9:30～11:00
27 休館日	28 関節楽らく ボール運動講座 1 10:30～12:00 愛唱の会 13:30～16:00	29	30	31		

＊集会室の利用を、事情により変更することがあります。ご了承ください。

＊講座・事業の後は、職員が片づけ・消毒等をしています。おそれいりますが、ご利用は終了までお待ちください。





社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

倉敷市有城荘

☎086-429-1792

https://kgwc.or.jp/aruki/

〒710-0031 倉敷市有城 710
くらしきすこやかプラザ 1 階
開館時間 9:00～17:15
休 館 日 日曜日・祝日・年末年始