

# 7月有城荘だより

厳しい暑さがやってきます。「夏日」のころはまだきらきらしていたのに、「真夏日」「猛暑」「酷暑」と、夏は生命をも脅かす季節となりました。水分と塩分と休息をとり、「たたかわず」「がんばらず」やりすごしましょう。どんなに努力していても、どうにもならないこともありますよね、気候も、健康も、生活も。のんびり、のんびり。有城荘でお待ちしています。

## 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。

## 食べること 飲み込むこと 摂食・嚥下について学ぼう

7月25日(木) 10:00~11:00



最近、食べる時、むせませんか？

「誤嚥性(ごえんせい)肺炎」、気になりますよね…。  
おいしいものをおいしく食べ続けるために、  
セルフチェックや嚥下体操など、  
その道の**プロ**といっしょに  
楽しく学びましょう！



くらしき健康福祉プラザ

講師 言語聴能訓練室 職員

\*定員 15名 \*参加費 無料

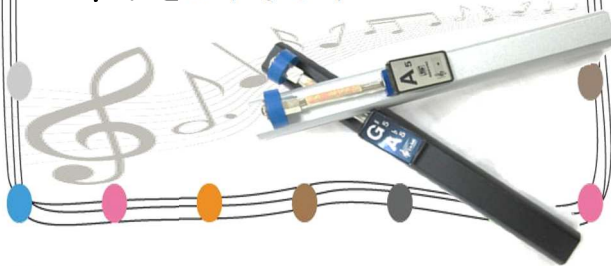
\*7月1日(月)から申込受付

## ロビーコンサート

7月24日(水)

11:00~11:30

ロビーに響く  
やさしいトーンチャイムの音色を  
お楽しみください♪  
小川先生のピアノ演奏もあります  
お申し込み不要です



New! スポーツ!

## ラダーゲッター

7月31日(水) 10:00~12:00

\*定員 20名

\*参加費 無料

\*7月1日(月)から申込受付

New! スポーツ! 今月はラダーゲッター。

ひもでつながったボールを、はしご(=ラダー)にむかって投げ、  
引っ掛けて得点を競います。簡単なようで、意外にコツが必要かも？

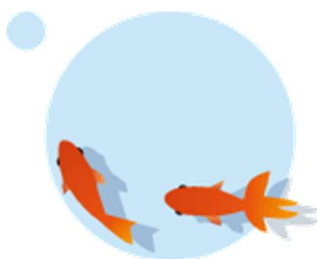
社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

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 (7月)

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b>  ボール体操同好会 9:00~12:00 <b>第1</b>  手芸同好会C 9:30~11:30 <b>第1</b>  亀楽会 13:00~16:30 <b>第2</b>  明遊会B 9:30~11:30 <b>第2</b>  藤華の会 13:00~16:30  キューズ同好会 9:30~11:30	<b>2</b> <b>第1</b>  手芸同好会B 9:30~11:30 <b>第1</b>  BAKU 13:00~16:30 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会4 a 9:00~12:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会4 b 13:00~16:00	<b>3</b>  ヨーガ同好会 10:00~11:30 <b>第1</b>  のびのび書道講座 9:30~11:30 <b>第1</b>  色えんぴつ画同好会2 13:00~15:30 <b>第2</b>  グリーンクラブ 9:00~12:00 <b>第2</b>  カラオケ同好会I 13:00~16:00	<b>4</b>  卓球同好会 10:00~12:00  卓球同好会 10:00~12:00 <b>第1</b>  色えんぴつ画同好会1 9:00~11:30 <b>第2</b>  陶芸同好会A 9:00~16:30	<b>5</b>  ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30 <b>第1</b>  すみれの会 10:00~15:00 <b>第2</b>  陶芸同好会B 9:00~16:30	<b>6</b> <b>第1</b>  クラフトバンド同好会2 a 9:00~12:00 <b>第1</b>  ひまわりの会 13:00~16:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会2 b 9:00~12:00
7	<b>8</b>  間部楽らく ボール運動講座 1 10:00~11:30  愛唱の会 13:30~16:00 <b>第1</b>  はじめての水彩画講座 9:30~11:30 <b>第1</b>  亀楽会 13:00~16:30 <b>第2</b>  明遊会A 13:30~16:00	<b>9</b> <b>第1</b>  クロッキーの会 13:00~16:30 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会1 a 9:00~12:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会1 b 13:00~16:00	<b>10</b>  トーンチャイム 10:00~11:30  ピカケフラ 13:00~15:30 <b>第1</b>  OK会 13:00~16:30 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会3 a 9:30~12:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会3 b 13:00~16:00	<b>11</b>  ゆったりたいそう同好会 9:30~12:00 <b>第1</b>  いろの旅人 13:00~16:30 <b>第2</b>  陶芸クラブC 9:00~16:00	<b>12</b>  ブラッシュアップ 体操同好会 9:30~12:00 <b>第1</b>  新南水会 9:00~12:00 <b>第1</b>  おりがみ教室 13:30~15:00 <b>第2</b>  カラオケ同好会II 13:00~16:00	<b>13</b>  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 <b>第2</b>  民謡同好会 9:30~11:30
14	<b>15</b>  海の日 (休館日)	<b>16</b> <b>第1</b>  手芸同好会B 9:30~11:30 <b>第1</b>  BAKU 13:00~16:30 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会4 a 9:00~12:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会4 b 13:00~16:00	<b>17</b>  ヨーガ同好会 10:00~11:30 <b>第1</b>  のびのび書道講座 9:30~11:30 <b>第1</b>  色えんぴつ画同好会2 13:00~15:30 <b>第2</b>  グリーンクラブ 9:00~12:00 <b>第2</b>  カラオケ同好会I 13:00~16:00	<b>18</b>  卓球同好会 10:00~12:00  卓球同好会 10:00~12:00 <b>第1</b>  色えんぴつ画同好会1 9:00~11:30 <b>第1</b>  たんぽぽの会 13:30~15:30 <b>第2</b>  陶芸同好会A 9:00~16:30	<b>19</b>  ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00~11:30 <b>第1</b>  mixクラブ 13:30~15:30 <b>第2</b>  陶芸同好会B 9:00~16:30	<b>20</b> <b>第1</b>  クラフトバンド同好会2 a 9:00~12:00 <b>第1</b>  ひまわりの会 13:00~16:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会2 b 9:00~12:00 <b>第2</b>  ちぎり絵教室 13:00~15:00
21	<b>22</b>  間部楽らく ボール運動講座 1 10:00~11:30 <b>第1</b>  はじめての水彩画講座 9:30~11:30 <b>第1</b>  連句協会 昂 13:00~16:30 <b>第2</b>  手芸同好会C 9:30~11:30 <b>第2</b>  明遊会A 13:30~16:00  キューズ同好会 9:30~11:30	<b>23</b> <b>第1</b>  OK会 13:00~16:30 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会1 a 9:00~12:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会1 b 13:00~16:00	<b>24</b>  トーンチャイム 10:00~11:30  ピカケフラ 13:00~15:30 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会3 a 9:30~12:00 <b>第2</b>  クラフトバンド同好会3 b 13:00~16:00  ロビーコンサート 11:00~11:30	<b>25</b>  ゆったりたいそう同好会 9:30~12:00 <b>第1</b>  摂食・嚥下について学ぼう 10:00~11:00 <b>第1</b>  いろの旅人 13:00~16:30 <b>第2</b>  陶芸クラブC 9:00~16:00	<b>26</b>  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 <b>第2</b>  カラオケ同好会II 13:00~16:00	<b>27</b>  すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30~11:00 <b>第1</b>  白壁俳句座 13:00~16:00 <b>第2</b>  民謡同好会 9:30~11:30
28	<b>29</b>  ボール体操同好会 9:00~12:00 <b>第2</b>  明遊会B 9:30~11:30 <b>第2</b>  藤華の会 13:00~16:30	<b>30</b>	<b>31</b>  ラダーゲッター 10:00~12:00	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>* 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。</p> </div> 		

# 集会室利用予定表（7月）

日	月	火	水	木	金	土
	<b>1</b> ボール体操同好会 9:00～12:00	<b>2</b>	<b>3</b> ヨガ同好会 10:00～11:30	<b>4</b> 卓球同好会 10:00～12:00	<b>5</b> ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30	<b>6</b> 
				<b>関節楽らく ボール運動講座 2</b> 13:30～15:00		
<b>7</b> 休館日	<b>8</b> <b>関節楽らく ボール運動講座 1</b> 10:00～11:30	<b>9</b>	<b>10</b> <b>トーンチャイム</b> (準備・片付け) 9:30～12:30	<b>11</b> ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00	<b>12</b> ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00	<b>13</b> すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00
	<b>愛唱の会</b> 13:30～16:00		<b>ピカケフラ</b> 13:00～15:30			<b>オカリナ同好会</b> 13:00～15:30
<b>14</b> 休館日	<b>15</b> <b>海の日</b> (休館日)	<b>16</b>	<b>17</b> ヨガ同好会 10:00～11:30	<b>18</b> 卓球同好会 10:00～12:00	<b>19</b> ニューリフレッシュ 体操同好会 10:00～11:30	<b>20</b>
				<b>関節楽らく ボール運動講座 2</b> 13:30～15:00		
<b>21</b> 休館日	<b>22</b> <b>関節楽らく ボール運動講座 1</b> 10:00～11:30	<b>23</b> 	<b>24</b> <b>トーンチャイム</b> (準備・片付け) 9:30～12:30	<b>25</b> ゆったりたいそう同好会 9:30～12:00	<b>26</b> ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00	<b>27</b> すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00
			<b>ピカケフラ</b> 13:00～15:30		<b>オカリナ同好会</b> 13:00～15:30	
<b>28</b> 休館日	<b>29</b> ボール体操同好会 9:00～12:00	<b>30</b>	<b>31</b> <b>ラダーゲッター</b> 10:00～12:00	<p>*集会室の利用を、事情により変更することがあります。</p> <p>*講座・事業の後は、職員が片づけ・消毒等をしています。</p> <p>おそれいりますが、ご利用は終了までお待ちください。</p> <p>ご協力をお願いいたします。</p>		

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

