



7月有城荘だより

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。

！ 講座名 ！	内容	日時	参加費	申込受付
骨密度測定体験 ※定員なし	骨のミネラル量を調べ、骨粗しょう症や骨折の予防につなげましょう♪	7月29日（火） 9:30～15:30	無料	当日受付
脳元気講座 ※定員8名	対話式の簡単なテストを行い、今の記憶力をチェックしましょう♪	7月30日（水） 10:00～11:30	無料	7月1日から

スカットボール

7月8日（火）9:30～11:30

※定員 10人

※参加費 無料

※6月20日から申込受付



Memo

「暑さ指数」って？

熱中症のリスクを事前に判断するための指数。
「28」を超えると、熱中症にかかりやすくなるそうです。

（環境省 HP）

花クラブ

多肉植物のテラリウム

7月24日（木）11時～

※定員 10人

※参加費 800円

※7月3日から申込受付



※写真はイメージです

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



有城莊予定表（7月）

日	月	火	水	木	金	土		
休館日		1 第1 手芸B 9:30~11:30 第1 BAKU 13:00~16:30 第2 クラフト4a 9:00~12:00 第2 クラフト4b 13:00~16:00	2 集会所 ヨーガ同好会 10:00~11:30 第1 のひのび書道 9:30~11:30 第1 色えんぴつ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	3 集会所 卓球同好会 10:00~12:00 集会所 関節柔5くボ-ル運動 13:30~15:00 第1 色えんぴつ1 9:00~11:30 第2 陶芸A 9:30~16:30	4 集会所 ニューリフレッシュ体操 10:00~11:30 第1 すみれの会 10:00~15:00 第2 陶芸B 9:00~16:30	5 第1 クラフト2a 9:00~12:00 第1 ひまわりの会 13:00~16:00 第2 クラフト2b 9:00~12:00		
	6	7 集会所 ボ-ル体操 9:00~12:00 集会所 音楽ケア体操 14:00~15:30 第1 手芸C 9:30~11:30 第1 亀楽会 13:00~16:30 第2 明遊会B 9:30~11:30 第2 藤華の会 13:00~16:30	8 第1 スカットボ-ル 9:30~11:30 第1 クロッキーの会 13:00~16:30 第2 クラフト1a 9:00~12:00 第2 クラフト1b 13:00~16:00 他 キューズ 9:30~11:30	9 集会所 ト-ンチャイム 10:00~11:30 第1 OK会 13:00~16:30 第2 クラフト3a 9:00~12:00 第2 クラフト3b 13:00~16:00	10 集会所 ゆったりたいそう 10:00~12:00 第1 RAKU 9:00~12:00 第1 いろの旅人 13:00~16:30 第2 陶芸C 9:00~16:30	11 集会所 ブラッシュアップ体操 9:30~12:00 第1 おしゃべりクラブ 13:00~16:30 第2 はじめての染付 9:30~11:30 第2 カラオケ同好会Ⅱ 13:00~16:00	12 集会所 すっきりいきいき元気体操 9:30~11:00 集会所 オカリナ同好会 13:00~15:30 第2 民謡同好会 9:30~11:30	
	休館日	13	14 集会所 愛唱の会 13:30~16:00 第1 はじめての水彩画 9:30~11:30 第2 明遊会A 13:30~16:00	15 第1 手芸B 9:30~11:30 第1 BAKU 13:00~16:30 第2 クラフト4a 9:00~12:00 第2 クラフト4b 13:00~16:00	16 集会所 ヨーガ同好会 10:00~11:30 第1 のひのび書道 9:30~11:30 第1 色えんぴつ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 集会所 卓球同好会 10:00~12:00 集会所 関節柔5くボ-ル運動 13:30~15:00 第1 色えんぴつ1 9:00~11:30 第1 たんぼぼの会 13:30~15:30 第2 陶芸A 9:30~16:30	18 集会所 ニューリフレッシュ体操 10:00~11:30 第1 mixクラブ 13:30~15:30 第2 陶芸B 9:00~16:30	19 第1 クラフト2a 9:00~12:00 第1 ひまわりの会 13:00~16:00 第2 クラフト2b 9:00~12:00
		20	21 休館日 海の日 休館日	22 第2 クラフト1a 9:00~12:00 第2 クラフト1b 13:00~16:00	23 集会所 ト-ンチャイム 10:00~11:30 集会所 ピカケフラ 13:00~16:00 第1 OK会 13:00~16:30 第2 クラフト3a 9:00~12:00 第2 クラフト3b 13:00~16:00	24 集会所 ゆったりたいそう 10:00~12:00 集会所 花クラブ 11:00~12:00 第1 いろの旅人 13:00~16:30 第2 陶芸C 9:00~16:30	25 集会所 ブラッシュアップ体操 9:30~12:00 集会所 オカリナ同好会 13:00~15:30 第1 おしゃべりクラブ 13:00~16:30 第2 カラオケ同好会Ⅱ 13:00~16:00	26 集会所 すっきりいきいき元気体操 9:30~11:00 第1 ちぎり絵教室 10:00~12:00 第1 白壁俳句座 13:00~16:00 第2 民謡同好会 9:30~11:30 第2 藤華の会 13:00~16:30
休館日	27	28 第1 はじめての水彩画 9:30~11:30 第1 亀楽会 13:00~16:30 第2 手芸C 9:30~11:30 第2 明遊会A 13:30~16:00 他 キューズ 9:30~11:30	29 第1 骨密度測定 9:30~15:30 集会所 ボ-ル体操 9:00~12:00	30 集会所 脳元気講座 10:00~11:30 第1 脳元気講座 10:00~11:30 第2 脳元気講座 10:00~11:30	31 集会所 有城荘 使用 10:00~11:30 第1 有城荘 使用 10:00~11:30 第2 有城荘 使用 10:00~11:30	* 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。		

集会室利用予定表（7月）

日	月	火	水	木	金	土
休館日		1	2 ヨ-ガ同好会 10:00～11:30	3 卓球同好会 10:00～12:00	4 ニューリフレッシュ 体操 10:00～11:30	5
				関節楽らく ボール運動 13:30～15:00		
6 休館日	7 ボ-ル体操 9:00～12:00 音楽ケア体操 14:00～15:30	8	9 ト-ンチャイム 10:00～11:30	10 ゆったりたいそう 同好会 10:00～12:00	11 ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00	12 すっきりいきいき 元気体操同好 9:30～11:00 オカリナ同好会 13:00～15:30
13 休館日	14 愛唱の会 13:30～16:00	15	16 ヨ-ガ同好会 10:00～11:30	17 卓球同好会 10:00～12:00	18 ニューリフレッシュ 体操 10:00～11:30	19
				関節楽らく ボール運動 13:30～15:00		
20 休館日	21 海の日 休館日	22	23 ト-ンチャイム 10:00～11:30 ピカケフラ 13:00～16:00	24 ゆったりたいそう 同好会 10:00～12:00	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 9:30～11:00
27 休館日	28 ボ-ル体操 9:00～12:00	29	30 脳元気講座 10:00～11:30	31 有城荘 使用 10:00～11:30		
＊事情により、集会室の利用を変更することがあります。 ＊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。						
			有城荘 086(429)1792			