



# 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   |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----|--------|
| <b>骨密度測定体験</b><br>※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）<br>9:30～15:30  | 無料  | 当日受付   |
| <b>脳元気講座</b><br>※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）<br>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       |                                                                                                                                                                                       | <b>1</b><br><div>第1手芸B<br/>9:30~11:30</div> <div>第1BAKU<br/>13:00~16:30</div> <div>第2クラフト4a<br/>9:00~12:00</div> <div>第2クラフト4b<br/>13:00~16:00</div>                                                                      | <b>2</b><br><div>集会所 ヨーガ同好会<br/>10:00~11:30</div> <div>第1のひのび書道<br/>9:30~11:30</div> <div>第1色えんぴつ2<br/>13:00~15:30</div> <div>第2グリーンクラブ<br/>9:00~12:00</div> <div>第2カラオケ同好会Ⅰ<br/>13:00~16:00</div> | <b>3</b><br><div>集会所 卓球同好会<br/>10:00~12:00</div> <div>集会所 関節柔5くボ-ル運動<br/>13:30~15:00</div> <div>第1色えんぴつ1<br/>9:00~11:30</div> <div>第2陶芸A<br/>9:30~16:30</div>                                       | <b>4</b><br><div>集会所 ニュ-リフレッシュ体操<br/>10:00~11:30</div> <div>第1すみれの会<br/>10:00~15:00</div> <div>第2陶芸B<br/>9:00~16:30</div>                                                                          | <b>5</b><br><div>第1クラフト2b<br/>9:00~12:00</div> <div>第1ひまわりの会<br/>13:00~16:00</div> <div>第2クラフト2a<br/>9:00~12:00</div>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    |
|           | <b>6</b>                                                                                                                                                                              | <b>7</b><br><div>集会所 ボ-ル体操<br/>9:00~12:00</div> <div>集会所 音楽ケア体操<br/>14:00~15:30</div> <div>第1手芸C<br/>9:30~11:30</div> <div>第1亀楽会<br/>13:00~16:30</div> <div>第2明遊会B<br/>9:30~11:30</div> <div>第2藤華の会<br/>13:00~16:30</div> | <b>8</b><br><div>第1スカットボ-ル<br/>9:30~11:30</div> <div>第1クロッキ-の会<br/>13:00~16:30</div> <div>第2クラフト1a<br/>9:00~12:00</div> <div>第2クラフト1b<br/>13:00~16:00</div> <div>他 キューズ<br/>9:30~11:30</div>       | <b>9</b><br><div>集会所 ト-ンチャイム<br/>10:00~11:30</div> <div>第1OK会<br/>13:00~16:30</div> <div>第2クラフト3a<br/>9:00~12:00</div> <div>第2クラフト3b<br/>13:00~16:00</div>                                          | <b>10</b><br><div>集会所 ゆったりたいそう<br/>10:00~12:00</div> <div>第1RAKU<br/>9:00~12:00</div> <div>第1いろの旅人<br/>13:00~16:30</div> <div>第2陶芸C<br/>9:00~16:30</div>                                           | <b>11</b><br><div>集会所 ブラッシュアップ体操<br/>9:30~12:00</div> <div>第1読書会<br/>9:00~12:00</div> <div>第1おしゃべりクラブ<br/>13:00~16:30</div> <div>第2はじめての染付<br/>9:30~11:30</div> <div>第2カラオケ同好会Ⅱ<br/>13:00~16:00</div> | <b>12</b><br><div>集会所 すっきりいきいき元気体操<br/>9:30~11:00</div> <div>集会所 オカリナ同好会<br/>13:00~15:30</div> <div>第2民謡同好会<br/>9:30~11:30</div>                                                                   |
|           | <b>13</b>                                                                                                                                                                             | <b>14</b><br><div>集会所 愛唱の会<br/>13:30~16:00</div> <div>第1はじめての水彩画<br/>9:30~11:30</div> <div>第2明遊会A<br/>13:30~16:00</div>                                                                                                   | <b>15</b><br><div>第1手芸B<br/>9:30~11:30</div> <div>第1BAKU<br/>13:00~16:30</div> <div>第2クラフト4a<br/>9:00~12:00</div> <div>第2クラフト4b<br/>13:00~16:00</div>                                              | <b>16</b><br><div>集会所 ヨーガ同好会<br/>10:00~11:30</div> <div>第1のひのび書道<br/>9:30~11:30</div> <div>第1色えんぴつ2<br/>13:00~15:30</div> <div>第2グリーンクラブ<br/>9:00~12:00</div> <div>第2カラオケ同好会Ⅰ<br/>13:00~16:00</div> | <b>17</b><br><div>集会所 卓球同好会<br/>10:00~12:00</div> <div>集会所 関節柔5くボ-ル運動<br/>13:30~15:00</div> <div>第1色えんぴつ1<br/>9:00~11:30</div> <div>第1たんぼぼの会<br/>13:30~15:30</div> <div>第2陶芸A<br/>9:30~16:30</div> | <b>18</b><br><div>集会所 ニュ-リフレッシュ体操<br/>10:00~11:30</div> <div>第1mixクラブ<br/>13:30~15:30</div> <div>第2陶芸B<br/>9:00~16:30</div>                                                                           | <b>19</b><br><div>第1クラフト2b<br/>9:00~12:00</div> <div>第1ひまわりの会<br/>13:00~16:00</div> <div>第2クラフト2a<br/>9:00~12:00</div>                                                                             |
|           | <b>20</b>                                                                                                                                                                             | <b>21</b><br><div>休館日</div>                                                                                                                                                                                               | <b>22</b><br><div>第2クラフト1a<br/>9:00~12:00</div> <div>第2クラフト1b<br/>13:00~16:00</div>                                                                                                                | <b>23</b><br><div>集会所 ト-ンチャイム<br/>10:00~11:30</div> <div>集会所 ピカケフラ<br/>13:00~16:00</div> <div>第1OK会<br/>13:00~16:30</div> <div>第2クラフト3a<br/>9:00~12:00</div> <div>第2クラフト3b<br/>13:00~16:00</div>    | <b>24</b><br><div>集会所 ゆったりたいそう<br/>10:00~12:00</div> <div>第1花クラブ<br/>11:00~12:00</div> <div>第1いろの旅人<br/>13:00~16:30</div> <div>第2陶芸C<br/>9:00~16:30</div>                                          | <b>25</b><br><div>集会所 ブラッシュアップ体操<br/>9:30~12:00</div> <div>集会所 オカリナ同好会<br/>13:00~15:30</div> <div>第1おしゃべりクラブ<br/>13:00~16:30</div> <div>第2カラオケ同好会Ⅱ<br/>13:00~16:00</div>                              | <b>26</b><br><div>集会所 すっきりいきいき元気体操<br/>9:30~11:00</div> <div>第1ちぎり絵教室<br/>10:00~12:00</div> <div>第1白壁俳句座<br/>13:00~16:00</div> <div>第2民謡同好会<br/>9:30~11:30</div> <div>第2藤華の会<br/>13:00~16:30</div> |
| <b>27</b> | <b>28</b><br><div>第1はじめての水彩画<br/>9:30~11:30</div> <div>第1亀楽会<br/>13:00~16:30</div> <div>第2手芸C<br/>9:30~11:30</div> <div>第2明遊会A<br/>13:30~16:00</div> <div>他 キューズ<br/>9:30~11:30</div> | <b>29</b><br><div>第1骨密度測定<br/>9:30~15:30</div> <div>集会所 ボ-ル体操<br/>9:00~12:00</div>                                                                                                                                        | <b>30</b><br><div>集会所 脳元気講座<br/>10:00~11:30</div> <div>第1脳元気講座<br/>10:00~11:30</div> <div>第2脳元気講座<br/>10:00~11:30</div>                                                                            | <b>31</b><br><div>集会所 有城荘 使用<br/>10:00~11:30</div> <div>第1有城荘 使用<br/>10:00~11:30</div> <div>第2有城荘 使用<br/>10:00~11:30</div>                                                                          | * 各室の利用を事情により変更することがあります。<br>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<br>ヨ-ガ同好会<br>10:00～11:30                           | 3<br>卓球同好会<br>10:00～12:00            | 4<br>ニューリフレッシュ<br>体操<br>10:00～11:30                             | 5                                                                |
|                                                                                        |                                                   |    |                                                      | 関節楽らく<br>ボール運動<br>13:30～15:00        |                                                                 |                                                                  |
| 6<br>休館日                                                                               | 7<br>ボール体操<br>9:00～12:00<br>音楽ケア体操<br>14:00～15:30 | 8  | 9<br>ト-ンチャイム<br>10:00～11:30                          | 10<br>ゆったりたいそう<br>同好会<br>10:00～12:00 | 11<br>ブラッシュアップ<br>体操同好会<br>9:30～12:00                           | 12<br>すっきりいきいき<br>元気体操同好<br>9:30～11:00<br>オカリナ同好会<br>13:00～15:30 |
|                                                                                        |                                                   |    |                                                      |                                      |                                                                 |                                                                  |
| 13<br>休館日                                                                              | 14<br>愛唱の会<br>13:30～16:00                         | 15 | 16<br>ヨ-ガ同好会<br>10:00～11:30                          | 17<br>卓球同好会<br>10:00～12:00           | 18<br>ニューリフレッシュ<br>体操<br>10:00～11:30                            | 19                                                               |
|                                                                                        |                                                   |    |                                                      | 関節楽らく<br>ボール運動<br>13:30～15:00        |                                                                 |                                                                  |
| 20<br>休館日                                                                              | 21<br>海の日<br>休館日                                  | 22 | 23<br>ト-ンチャイム<br>10:00～11:30<br>ピカケフラ<br>13:00～16:00 | 24<br>ゆったりたいそう<br>同好会<br>10:00～12:00 | 25<br>ブラッシュアップ<br>体操同好会<br>9:30～12:00<br>オカリナ同好会<br>13:00～15:30 | 26<br>すっきりいきいき<br>元気体操同好<br>9:30～11:00                           |
|                                                                                        |                                                   |    |                                                      |                                      |                                                                 |                                                                  |
| 27<br>休館日                                                                              | 28<br>ボール体操<br>9:00～12:00                         | 29 | 30<br>脳元気講座<br>10:00～11:30                           | 31<br>有城荘 使用<br>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。<br>＊講座・事業の後は、職員が片づけ・消毒等をしています。<br>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                                     |                                      |                                                                 |                                                                  |