



1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
<i>New!スポーツ!</i> ボッチャ ※定員10名	白い球をめがけて、赤か青のボールをいかに近くに投げるか 当日参加もできます。	1月13日(火) 9:30~11:30	無料	
嚥下について ※定員15名	感覚相談事業の出前講座♪ 簡単なストレッチ運動もあります	1月16日(金) 10:00~10:30	無料	12/20~
骨盤ケア体操 ※定員30名	敷物(ヨガマットなど)が必要です 助産師 シャノン香織氏	1月17日(土) 10:00~11:30	無料	
民謡の集い ※定員各50名	三味線に合わせて、民謡を みんなで歌いましょう♪	1月22日(木) 14:00~15:30	無料	12/22~
<i>New!スポーツ!</i> スカットボール ※定員10名	「コン!」とボールを打って 得点の穴をねらいましょう♪ 当日参加もできます。	1月23日(金) 9:30~11:30	無料	1/5~
クラフトバンド 壁かけ ※定員各8名	壁かけを 作りましょう♪	1月27日(火) ①9:30②13:30 1月28日(水) ①9:30 1月30日(金) ①9:30②13:30	200円	12/20~
転倒予防教室 ※定員30名	「はつらつコースin有城荘」 毎週土曜日 午後 全9回 介護予防事業の出前講座です。	1/17~3/28 13:45~15:15	無料	

【お知らせ】

12/28(日)から1/4(日)まで休館日となっています。



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



有城荘予定表 (1月)

日	月	火	水	木	金	土
休館日				1 休館日	2 休館日	3 休館日
			<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>			
休館日	4 5 休館日	6 手芸B 第1 9:30~11:30 第1 BAKU 13:00~16:30 手芸C 第1 9:30~11:30 第1 亀楽会 13:00~16:30 第2 明遊会B 9:00~12:00 第2 藤華の会 13:00~16:30	7 ヨーガ同好会 10:00~11:30 のびのび書道 第1 9:30~11:30 色えんぴつ2 第1 13:00~15:00 グリーンクラブ 第2 9:00~12:00 カラオケ同好会 I 第2 13:00~16:00	8 ゆつたりたいそう 9:30~12:00 RAKU 9:00~12:00 いろの旅人 13:00~16:30 陶芸C 9:00~16:30	9 プラッシュアップ体操 9:30~12:00 おしゃべりクラブ 第1 13:00~16:30 読書会 9:00~12:00 カラオケ同好会 II 第2 13:00~16:00	10 すっきりいきいき元気体操 9:30~11:00 オカリナ同好会 13:00~15:30 民謡同好会 9:30~11:30 オレンジクラブ 第2 13:30~16:30
休館日	11 12 休館日	13 ホッチャ 第1 9:30~11:30 クロッキーの会 第1 13:00~16:30 クラフト1a 第2 9:00~12:00 クラフト1b 第2 13:00~16:00	14 トーンチャイム講座 10:00~11:30 ピカケラ 13:00~16:00 OK会 第1 13:00~16:30 クラフト3a 第2 9:00~12:00 クラフト3b 第2 13:00~16:00	15 卓球同好会 10:00~12:00 関節楽らくボール運動 13:30~15:00 色えんぴつ1 第1 9:00~11:30 たんぽぽの会 第1 13:30~15:30 陶芸A 9:00~16:30	16 ニューリフレッシュ体操 10:00~11:30 歯下について 10:00~10:30 mixクラブ 第1 13:30~15:30 陶芸B 9:00~16:30 ちぎり絵教室 第2 13:00~15:00	17 骨盤ケア体操 10:00~11:30 転倒予防教室 13:45~15:15 クラフト2b 9:00~12:00 ひまわりの会 13:00~16:00 クラフト2a 9:00~12:00
休館日	18 19 休館日	20 手芸B 第1 9:30~11:30 BAKU 13:00~16:30 手芸C 第2 9:00~12:00 クラフト4b 第2 13:00~16:00	21 ヨーガ同好会 10:00~11:30 のびのび書道 第1 9:30~11:30 色えんぴつ2 第1 13:00~15:00 グリーンクラブ 第2 9:00~12:00 カラオケ同好会 I 第2 13:00~16:00	22 ゆつたりたいそう 9:30~12:00 民謡の集い 14:00~15:30 いろの旅人 13:00~16:30 陶芸C 9:00~16:30	23 プラッシュアップ体操 9:30~12:00 オカリナ同好会 13:00~15:30 スカットボール 第1 9:30~11:30 おしゃべりクラブ 第1 13:00~16:30 おりがみ教室 9:00~12:00 カラオケ同好会 II 第2 13:00~16:00	24 すっきりいきいき元気体操 9:30~11:00 転倒予防教室 13:45~15:15 白壁俳句座 13:00~16:00 民謡同好会 9:30~11:30 オレンジクラブ 第2 13:30~16:30
休館日	25 26 休館日	27 代表者会議 10:00~12:00 はじめの水彩画 9:30~11:30 連句協会 昇 13:00~16:30 明遊会A 13:30~16:00	28 トーンチャイム講座 10:00~11:30 ピカケラ 13:00~16:00 クラフト壁かけC 第1 9:30~12:00 OK会 第1 13:00~16:30 クラフト3a 第2 9:00~12:00	29 卓球同好会 10:00~12:00 関節楽らくボール運動 13:30~15:00 色えんぴつ1 第1 9:00~11:30 陶芸A 第2 9:00~16:30 クラフト3b 第2 13:00~16:00	30 ニューリフレッシュ体操 10:00~11:30 クラフト壁かけD 第1 9:30~12:00 クラフト壁かけE 第1 13:30~16:00 陶芸B 第2 9:00~16:30 クラフト3b 第2 13:00~16:00	31 転倒予防教室 13:45~15:15 クラフト2b 9:00~12:00 ひまわりの会 13:00~16:00 クラフト2a 9:00~12:00

集会室利用予定表（1月）

日	月	火	水	木	金	土
休館日				1 休館日	2 休館日	3 休館日
						
休館日	4 休館日	5 ボール体操 9:00~12:00 フラー-ミュ-ジック 13:00~16:00	6	7 ヨ-ガ同好会 10:00~11:30	8 ゆつたりたいそう 同好会 9:30~12:00	9 プラッショアップ 体操同好会 9:30~12:00
休館日	11 休館日	12	13	14 トーンチャイム 10:00~11:30	15 卓球同好会 10:00~12:00	16 ニューリフレッシュ 体操 10:00~11:30
休館日	18 休館日	19 ボール体操 9:00~12:00 フラー-ミュ-ジック 13:00~16:00	20	21 ヨ-ガ同好会 10:00~11:30	22 ゆつたりたいそう 同好会 9:30~12:00	23 プラッショアップ 体操同好会 9:30~12:00
休館日	25 休館日	26 代表者会議 10:00~12:00	27	28 トーンチャイム 10:00~11:30	29 卓球同好会 10:00~12:00 関節楽らく ボール運動 13:30~15:00	30 ニューリフレッシュ 体操 10:00~11:30
						17 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						18 転倒予防教室 13:45~15:15
						19 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						20 転倒予防教室 13:45~15:15
						21 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						22 転倒予防教室 13:45~15:15
						23 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						24 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						25 転倒予防教室 13:45~15:15
						26 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						27 転倒予防教室 13:45~15:15
						28 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						29 転倒予防教室 13:45~15:15
						30 骨盤ケア体操 10:00~11:30
						31 転倒予防教室 13:45~15:15