



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
New! スポーツ! 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	12/20~
嚙下について ※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	
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~
New! スポーツ! 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) ㊤9:30㊤13:30 1 月 28 日 (水) ㊤9:30 1 月 30 日 (金) ㊤9:30㊤13:30	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

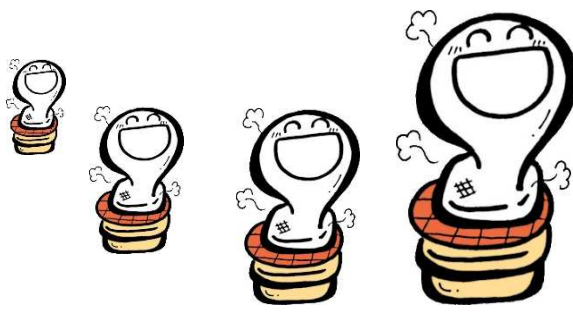
くらしきすこやかプラザ 1 階

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

集会室利用予定表（1月）

日	月	火	水	木	金	土
休館日	 <p>* 事情により、集会室の利用を 変更することがあります。</p>			1 休館日	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5 ボール体操 9:00～12:00 フラワ-ミュージック 13:00～16:00	6	7 ヨガ同好会 10:00～11:30	8 ゆったりたいそう 同好会 9:30～12:00	9 ブラッシュアップ 体操同好会 9:30～12:00	10 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
11 休館日	12 休館日	13	14 ト-ンチャイム 10:00～11:30 ピカケフラ 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	16 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 転倒予防教室 13:45～15:15
18 休館日	19 ボール体操 9:00～12:00 フラワ-ミュージック 13:00～16:00	20	21 ヨガ同好会 10:00～11:30	22 ゆったりたいそう 同好会 9:30～12:00 民謡の集い 14:00～15:30	23 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	24 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:00 転倒予防教室 13:45～15:15
25 休館日	26 代表者会議 10:00～12:00	27	28 ト-ンチャイム 10:00～11:30 ピカケフラ 13:00～16:00	29 卓球同好会 10:00～12:00 関節楽らく ボール運動 13:30～15:00	30 ニューリフレッシュ 体操 10:00～11:30	31 転倒予防教室 13:45～15:15