



4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	定員	内容	日時	参加費
骨盤ケア体操	30名	腹式呼吸をしながら骨盤底筋を鍛えていきましょう♪	4月4日(土) 10:00~11:30	—
ごきぶりだんご 	各10名	Gに遭遇する前に今年も取り替えましょう♪	4月11日(土) A 9:30~10:30 B 11:00~12:00 C 13:30~14:30	150円
スカットボール	10名	コン!と打ち、点数の穴をねらいましょう♪	4月13日(月) 9:30~11:30	—
歌って脳トレ	25名	 茅原先生と一緒に歌いながら運動♪	4月17日(金) 13:30~15:00	—
介護保険の話	15名	健康長寿教室 帯江・豊洲高齢者支援センター	4月30日(木) 14:00~15:30	—
 グラウンドゴルフ講座(前期)	30名程度	全6回(水曜日) 倉敷市吉岡川北広場 13:30~15:00	4月15日、22日 5月13日、20日 6月3日、10日	—
 染付講座	12名	「初めての染付」 木村先生 <u>全8回</u> コップや皿などに絵の模様を描いて、毎回、作品を作っていきます。	4月~7月 第2・4金曜日 9:30~12:00	@1,000×8 8,000円 初回到支払

 申込は3月19日からです 

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



有城荘予定表 (4月)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			集会所 ヨーガ同好会 10:00~12:00 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	集会所 卓球同好会 10:00~12:00 第1 色えんぴつ1 9:00~11:30 第2 陶芸A 9:00~16:00	集会所 ニューリフレッシュ体操 9:00~12:00 第1 すみれの会 9:00~15:30 第2 陶芸B 9:00~16:30	集会所 骨盤ケア体操 10:00~12:00 第1 クラフト2b 9:00~12:00 第1 ひまわりの会 13:00~16:30 第2 クラフト2a 9:00~12:00
5			6	7	8	9
休館日	集会所 ボール体操 9:00~12:00 第1 手芸C 9:30~11:30 第1 亀楽会 13:00~16:30 第2 明遊会B 9:00~12:00 第2 藤華の会 13:00~16:30 他 キューズ 9:30~11:30	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	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	集会所 ゆったりたいそう 10:00~12:00 第1 RAKU 9:30~12:00 第1 いろの旅人 13:00~16:30 第2 陶芸C 9:00~16:30	集会所 ブラッシュアップ体操 9:00~12:00 第1 おしゃべりクラブ 13:00~16:30 第2 染付講座 9:30~12:00 第2 カラオケ同好会Ⅱ 13:00~16:00	集会所 すっきりいきいき元気体操 9:30~11:30 集会所 オカリナ同好会 13:00~15:30 第1 ごきぶりだんご A 9:30 B 11:00 C 13:30 第2 民謡同好会 9:30~11:30 第2 オレンジクラブ 13:30~16:30
	12	13	14	15	16	17
休館日	集会所 愛唱の会 13:00~16:30 第1 スカットボール 9:30~11:30 第2 明遊会A 13:00~16:30	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	集会所 ヨーガ同好会 10:00~12:00 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 その他 グラウンドゴルフ 13:30~15:00	集会所 卓球同好会 10:00~12:00 第1 色えんぴつ1 9:00~11:30 第1 たんぼぼの会 13:00~16:00 第2 陶芸A 9:00~16:00	集会所 ニューリフレッシュ体操 9:00~12:00 集会所 歌って脳トレ 13:30~15:30 第1 mixクラブ 13:00~16:00 第2 陶芸B 9:00~16:00	集会所 クラフト2b 9:00~12:00 第1 ひまわりの会 13:00~16:30 第2 クラフト2a 9:00~12:00
	19	20	21	22	23	24
休館日	集会所 ボール体操 9:00~12:00 集会所 フラワ-ミュージック 13:00~16:00 第1 手芸C 9:30~11:30 第1 亀楽会 13:00~16:30 第2 明遊会B 9:00~12:00 第2 藤華の会 13:00~16:30	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 他 キューズ 9:30~11:30	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 その他 グラウンドゴルフ 13:30~15:00	集会所 ゆったりたいそう 10:00~12:00 第1 いろの旅人 13:00~16:30 第2 陶芸C 9:00~16:30	集会所 ブラッシュアップ体操 9:00~12:00 集会所 オカリナ同好会 13:00~15:30 第1 おりがみ教室 9:00~12:00 第1 おしゃべりクラブ 13:00~16:30 第2 染付講座 9:30~12:00 第2 カラオケ同好会Ⅱ 13:00~16:00	集会所 すっきりいきいき元気体操 9:30~11:30 第1 白壁俳句座 13:00~16:00 第2 民謡同好会 9:30~11:30 第2 オレンジクラブ 13:30~16:30
	26	27	28	29	30	●各室の利用は 変更する場合があります。
休館日	集会所 フラワ-ミュージック 13:00~16:00 第1 クラフト いちごA 9:30~12:00 第1 クラフト いちごB 13:30~16:00 第2 明遊会A 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	休館日	第1 クラフト いちごC 9:30~12:00 第1 介護保険の話 14:00~15:30		

集会室利用予定表（4月）

日	月	火	水	木	金	土	
休館日			1 ヨ-ガ同好会 10:00~12:00	2 卓球同好会 10:00~12:00	3 ニューリフレッシュ 体操 9:00~12:00	4 骨盤ケア体操 10:00~12:00	
休館日	5 ボ-ル体操 9:00~12:00	7	8 ピカケフラ 13:00~16:00	9 ゆったりたいそう 同好会 10:00~12:00	10 ブラッシュアップ 体操同好会 9:00~12:00	11 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30~11:30 オカリナ同好会 13:00~15:30	
休館日	12	13 愛唱の会 13:00~16:30	14	15 ヨ-ガ同好会 10:00~12:00	16 卓球同好会 10:00~12:00	17 ニューリフレッシュ 体操 9:00~12:00 歌って脳トレ 13:30~15:30	18
休館日	19 ボ-ル体操 9:00~12:00	20 フラワ-ミュージック 13:00~16:00	21	22 ピカケフラ 13:00~16:00	23 ゆったりたいそう 同好会 10:00~12:00	24 ブラッシュアップ 体操同好会 9:00~12:00 オカリナ同好会 13:00~15:30	25 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30~11:30
休館日	26 フラワ-ミュージック 13:00~16:00	27	28	29 休館日	30	●各室の利用は 変更する場合があります。	