



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	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る♪	7月7日(火) 10:00~11:30	—
フレイル 予防教室	10名	岡山学院大学の学生と一緒に学びましょう♪	7月8日(水) 10:00~11:00	—
歌って脳トレ	25名	茅原先生と一緒に歌いながら運動♪	7月23日(木) 13:30~15:00	—
スカットボール	10名	New!スポーツ! コン!と打ち、点数の穴をねらいましょう♪	7月23日(木) 9:30~11:30	—
骨密度測定	—	有城荘の看護師が対応します♪(足ふきタオル必要)	7月28日(火) 9:30~15:30	—
アンコール クラフト お稽古バック (横型)	各10名 程度	(A) 7月29日(水) 9:30~12:00 (B) 7月30日(木) 9:30~12:00 (C) 7月31日(金) 9:30~12:00 		800円 当日支払
 カリンバ	16名	親指で弾いて演奏♪ 全6回 第2・4金曜日	8月14日(金)~ 10:30~12:00	テキスト代 ほか

倉敷市 生きがい対応型デイサービス事業

5月~9月開講

有城荘：関節楽しくボール運動
のびのび書道
トーンチャイム

まだまだ募集中



【有城荘の講座】

申込は6月20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番地
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・祝日・年末年始



有城荘予定表 (7月)

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	 <p>●各室の利用は変更する場合があります。</p>		1 集会所 ヨーガ同好会 10:00~12:00 第1 のびのび書道 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 13:00~16:30	2 集会所 卓球同好会 9:00~12:00 集会所 関節楽らくボール運動 13:30~15:30 第1 色えんぴつ1 9:00~12:00 第2 陶芸A 9:00~16:30	3 集会所 ニュウリフレッシュ体操 9:00~12:00 第1 すみれの会 10:00~15:30 第2 陶芸B 9:00~16:00	4 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 第2 オレンジクラブ 13:30~16:30	
			5 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	6 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	7 集会所 骨盤ケア体操 10:00~12:00 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 13:00~16:30 他 キューズ 9:30~11:30	8 集会所 トーンチャイム 10:00~12:00 集会所 ピカケフラ 13:00~16:00 第1 フレイル予防教室 10:00~11:00 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	9 集会所 ゆつたりたいそう 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
休館日	12 集会所 愛唱の会 13:00~16:00 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 明遊会A 13:00~16:30	13 集会所 愛唱の会 13:00~16:00 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 明遊会A 13:00~16:30	14 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 13:00~16:30	15 集会所 ヨーガ同好会 10:00~12:00 第1 のびのび書道 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 13:00~16:30	16 集会所 卓球同好会 9:00~12:00 集会所 関節楽らくボール運動 13:30~15:30 第1 色えんぴつ1 9:00~12:00 第1 たんぼぼの会 13:00~16:00 第2 陶芸A 9:00~16:30	17 集会所 ニュウリフレッシュ体操 9:00~12:00 第1 mixクラブ 13:00~16:00 第2 陶芸B 9:00~16:00	18 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 第2 オレンジクラブ 13:30~16:30
	19 休館日	20 休館日	21 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 13:00~16:30	22 集会所 トーンチャイム 10:00~12:00 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	23 集会所 ゆつたりたいそう 10:00~12:00 集会所 歌って脳トレ 13:30~15:30 第1 スカットボール 9:30~11:30 第1 いろの旅人 13:00~16:30 第2 陶芸C 9:00~16:30	24 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 13:00~16:00 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 13:00~16:30	25 集会所 すつきりいきいき元気体操 9:30~11:30 集会所 マーガレット 9:00~12:00 第1 白壁俳句座 13:00~16:00 第2 民謡同好会 9:00~12:00
休館日	26 集会所 ボール体操 9:00~12:00 第1 はじめての水彩画 9:30~11:30 第2 手芸C 9:30~11:30 第2 明遊会A 13:00~16:30 他 キューズ 9:30~11:30	27 集会所 ボール体操 9:00~12:00 第1 はじめての水彩画 9:30~11:30 第2 手芸C 9:30~11:30 第2 明遊会A 13:00~16:30 他 キューズ 9:30~11:30	28 第1 骨密度測定 9:30~15:30 第2 クラフト1a 9:00~12:00 第2 クラフト1b 13:00~16:30	29 第1 アンコールバックA 9:30~12:00	30 第1 アンコールバックB 9:30~12:00	31 第1 アンコールバックC 9:30~12:00	

集会室利用予定表（7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 9:00~12:00	3 ニューリフレッシュ 体操 9:00~12:00	4
	●各室の利用は 変更する場合があります。			関節柔らかく ボール運動 13:30~15:30		
休館日	5 ボール体操 9:00~12:00	6 骨盤ケア体操 10:00~12:00	7 トーンチャイム 10:00~12:00	8 ゆったりたいそう 同好会 10:00~12:00	9 ブラッシュアップ 体操同好会 9:00~12:00	10 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30~11:30
	フラワーミュージック 13:00~16:00		ピカケフラ 13:00~16:00			オカリナ同好会 13:00~16:00
休館日	11	12	13 ヨガ同好会 10:00~12:00	14 卓球同好会 9:00~12:00	15 ニューリフレッシュ 体操 9:00~12:00	16
		愛唱の会 13:00~16:00		関節柔らかく ボール運動 13:30~15:30		
休館日	17	18	19 トーンチャイム 10:00~12:00	20 ゆったりたいそう 同好会 10:00~12:00	21 ブラッシュアップ 体操同好会 9:00~12:00	22 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30~11:30
			ピカケフラ 13:00~16:00	歌って脳トレ 13:30~15:30	オカリナ同好会 13:00~16:00	
休館日	23 ボール体操 9:00~12:00	24	25	26	27	