



11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
岡山県防災チェック	—	岡山県一斉地震対応訓練 全館に放送が流れます。	11月5日(木) 10時から約1分間	—
デイサービス・ ショートステイの話	15人	健康長寿教室 帯江豊洲高齢者支援センター	11月5日(木) 14:00~15:00	—
ボクササイズ	25人	音楽やリズムに合わせ 全身エクササイズ♪	11月17日(火) 13:30~15:00	—
アコーディオンの 集い	50人	カトレアの会 アコーディオンの演奏で 一緒に歌いましょう♪	11月24日(火) 13:30~14:30	—
クリスマスリース (白)	各 10人	クラフトバンドで 作ります♪	㊦11月25日(水) 9:30~ ㊦11月26日(木) 9:30~ ㊦11月27日(金) 9:30~ ㊦11月28日(土) 9:30~	200円 当日支払
骨盤ケア体操	30人	助産師さんと一緒に 骨盤底筋を鍛えましょう	11月30日(月) 10:00~11:30	—
New!スポーツ! ボッチャ	10人	白い球を狙って、自分の ボールを近くに投げる♪	11月30日(月) 13:30~15:30	—
花クラブ	各 15人	正月リース <u>しめきり 11月14日</u> ㊦12月9日(水) 10:00~㊦12月9日(水) 11:00~		1,000円 当日支払

倉敷市 生きがい対応型デイサービス事業
10月~3月開講(後期)

●関節楽しくボール運動 ●トーンチャイム

※追加募集



【有城荘の講座】

申込は10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://kgwo.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（11月）

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	集会室 ボール体操 9:00～12:00 集会室 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	休館日	集会室 ヨ-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 13:00～16:00 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 他 グラウンドゴルフ 13:30～15:00	集会室 卓球同好会 9:00～12:00 集会室 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 ディザ-ビス・ショートスタイ 14:00～15:00 第2 陶芸A 9:00～16:30	集会室 ニューリフレッシュ体操 9:00～12:00 第1 すみれの会 10:00～15:30 第2 陶芸B 9:00～16:30	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 藤華の会 13:00～16:30
8	9	10	11	12	13	14
休館日	集会室 愛唱の会 13:00～16:00 第1 はじめての水彩画 9:30～11:30 第2 明遊会A 13:00～16:30	第1 クロッキーの会 13:00～16:00 第2 クラフト1a 9:00～12:00 第2 クラフト1b 13:00～16:30 他 グラウンドゴルフ 13:30～15:00	集会室 ト-ンチャイム 10:00～12:00 集会室 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	集会室 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	集会室 ブラッシュアップ体操 9:00～12:00 第2 カラオケ同好会Ⅱ 13:00～16:30	集会室 すっきりいきいき元気体操 9:30～11:30 集会室 オカリナ同好会 13:00～16:00 第1 マ-ガレット 9:00～12:00 第2 民謡同好会 9:00～12:00 第2 オレンジクラブ 13:30～16:30
15	16	17	18	19	20	21
休館日	集会室 ボール体操 9:00～12:00 集会室 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 他 キューズ 9:30～11:30	集会室 ボクササイズ 13:30～15:30 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 13:00～16:30	集会室 ヨ-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 13:00～16:00 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	集会室 卓球同好会 9:00～12:00 集会室 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 たんぼの会 13:00～16:00 第2 陶芸A 9:00～16:30	集会室 ニューリフレッシュ体操 9:00～12:00 第1 はじめての水彩画 9:30～11:30 第1 mixクラブ 13:00～16:00 第2 陶芸B 9:00～16:30	集会室 すっきりいきいき元気体操 9:30～11:30 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
22	23	24	25	26	27	28
休館日	休館日	集会室 アコ-ディオンの集い 13:30～15:00 第1 手芸B 9:30～11:30 第1 BAKU 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	集会室 ト-ンチャイム 10:00～12:00 集会室 ピカケフラ 13:00～16:00 第1 クリスマスリースA 9:30～12:00 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 他 グラウンドゴルフ 13:30～15:00	集会室 ゆったりたいそう 10:00～12:00 第1 クリスマスリースB 9:30～12:00 第1 いろの旅人 13:00～16:30 第2 陶芸C 9:00～16:30 他 クラウンドゴルフ 13:30～15:00	集会室 ブラッシュアップ体操 9:00～12:00 集会室 オカリナ同好会 13:00～16:00 第1 おりがみ教室 9:00～12:00 第2 クリスマスリースC 9:30～12:00 第2 カラオケ同好会Ⅱ 13:00～16:30	第1 クリスマスリースD 9:30～12:00 第1 白壁俳句座 13:00～16:00 第2 マ-ガレット 9:00～12:00 第2 オレンジクラブ 13:30～16:30
29	30	集会室 骨盤ケア体操 10:00～12:00 第1 はじめての水彩画 9:30～11:30 第1 ポッチャ 13:30～15:30 第2 明遊会A 13:00～16:30				
休館日		 ●各室の利用は変更する場合があります。  				

集会室利用予定表（11月）

	月	火	水	木	金	土
1	2 ボール体操 9:00～12:00 フラワ-ミュージック 13:00～16:00	3 休館日	4 ヨガ同好会 10:00～12:00	5 卓球同好会 9:00～12:00 関節柔らく ボール運動 13:30～15:30	6 ニューリフレッシュ 体操 9:00～12:00	7
8 休館日	9 愛唱の会 13:00～16:00	10	11 ト-ンチャイム 10:00～12:00 ピカケフラ 13:00～16:00	12 ゆったりたいそう 同好会 10:00～12:00	13 ブラッシュアップ 体操同好会 9:00～12:00	14 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 13:00～16:00
15 休館日	16 ボール体操 9:00～12:00 フラワ-ミュージック 13:00～16:00	17 ボクササイズ 13:30～15:30	18 ヨガ同好会 10:00～12:00	19 卓球同好会 9:00～12:00 関節柔らく ボール運動 13:30～15:30	20 ニューリフレッシュ 体操 9:00～12:00	21 すっきりいきいき 元気体操同好会 9:30～11:30
22 休館日	23 休館日	24 アコ-ディオンの集い 13:30～15:00	25 ト-ンチャイム 10:00～12:00 ピカケフラ 13:00～16:00	26 ゆったりたいそう 同好会 10:00～12:00	27 ブラッシュアップ 体操同好会 9:00～12:00 オカリナ同好会 13:00～16:00	28
29 休館日	30 骨盤ケア体操 10:00～12:00	 ●各室の利用は変更する場合があります。 				