

令和6年1月 倉敷北高齢者福祉センターだより



倉敷北高齢者福祉センターとは

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。

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館日 (元日)	2 休館日	3 休館日	4 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大予約あり 13:00~16:00	5 大予約あり 9:00~12:00 大生きデイ 初めての太極拳 13:30~15:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	6 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00
※予定は変更となる場合がございます						
7 休館日	8 休館日 (成人の日)	9 集絵手紙講座 9:30~11:00 大卓球同好会 9:00~12:00 大生きデイ リラックスヨガ 14:00~15:30	10 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大予約あり 13:00~16:00	11 大予約あり 9:00~12:00 大ゆるらく エクササイズ講座 13:00~14:00 集西岡句会 13:00~16:00 小予約あり 13:00~16:00	12 大健康ヨーガ講座 10:00~11:30 大太極拳同好会 13:00~15:00	13 大幸和会 13:00~16:00
14 休館日	15 大西岡100歳体操 10:00~11:30 大生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00 集五美会 13:00~16:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	16 大着付け講座 10:00~12:00 大生きデイ 健康づくり体操① 13:30~15:00	17 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大予約あり 13:00~16:00	18 大予約あり 9:00~12:00 大卓球同好会 13:00~16:00	19 集ペン習字講座 10:00~12:00 大予約あり 9:00~12:00 大生きデイ 生き生きエアロビクス 14:30~15:30	20 集手編み講座 10:00~12:00 大予約あり 13:00~16:00
21 休館日	22 大予約あり 9:00~12:00	23 大卓球同好会 9:00~12:00 大生きデイ リラックスヨガ 14:00~15:30	24 大予約あり 13:00~16:00	25 集認知症予防教室1 10:00~11:45 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大予約あり 13:00~16:00	26 大健康ヨーガ講座 10:00~11:30 大太極拳同好会 13:00~15:00	27 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00 会・小囲碁大会 囲碁クラブ 13:00~16:00
28 休館日	29 大西岡100歳体操 10:00~11:30 大生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00 集五美会 13:00~16:00	30 大卓球同好会 9:00~12:00 大生きデイ 健康づくり体操② 13:30~15:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	31 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00			

大 大ホール 集 集会室 会 2F 会議室 小 2F 小会議室
講座 : センター主催講座 生きデイ : 倉敷市生きがい対応型デイサービス事業

西岡句会作品 十二月分

瀾り口前に一本冬紅葉
 寒さうな十六羅漢数珠をくる
 上空を掃きては散りぬ銀杏かな
 ウオーキング背を押してくる冬芽かな
 寒林の倒るものも湖面映ゆ
 献立を忘れ師走の窓を拭く
 参道に散りしく紅や冬紅葉
 連絡の途絶えし友よ冬夕焼
 左吉備津石標ひかる冬日差

明子 英一 古香 十古 光香 志津 泉 和子 敬子

倉敷北高齢者福祉センター 電話: 423-2265
 開館時間: 8:30~17:15 休館日: 日曜・祝日・年末年始
 所在地: 倉敷市宮前92-1 <https://kgwc.or.jp/kitakou/>