

# 令和6年2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	
	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 ※予定は変更となる場合がございます			1 大 認知症予防教室 2 10:00~11:15 大 ゆるらく エクササイズ講座 13:00~14:00 集 認知症予防教室 2 10:00~11:15 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	2 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 集 ペン習字講座 10:00~12:00	3 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00 集 手編み講座 10:00~12:00	
4 休館日	5 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	6 大 卓球同好会 9:00~12:00 大 生きデイ 健康づくり体操① 13:30~15:00 集 予約あり 9:00~12:00 集 西岡句会 13:00~16:00	7 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00	8 大 認知症予防教室 3 10:00~11:15 大 予約あり 13:00~16:00 集 認知症予防教室 3 10:00~11:15 集 予約あり 13:00~16:00	9 大 健康ヨーガ講座 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:00~15:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	10 大 予約あり 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00	
11 休館日	休館日 (振替休日)		13 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 集 絵手紙講座 9:30~11:00	14 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00	15 大 認知症予防教室 4 10:00~11:15 大 予約あり 13:00~16:00 集 認知症予防教室 4 10:00~11:15	16 大 卓球同好会 9:00~12:00 大 生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 集 ペン習字講座 10:00~12:00 集 予約あり 13:00~16:00	17 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00 集 手編み講座 10:00~12:00
18 休館日	19 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	20 大 着付け講座 10:00~12:00 大 生きデイ 健康づくり体操② 13:30~15:00	21 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00	22 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00 集 認知症予防教室 5 10:00~11:15	23 休館日 (天皇誕生日)		24 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00
25 休館日	26 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00	27 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	28 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	29 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00 集 認知症予防教室 6 10:00~11:15			

西岡句会作品 一月分

毘沙門天鋒の突き刺す寒の空  
 こころゆく迄寒晴の空仰ぐ  
 躊躇に日揺れ水揺れ花八手  
 福山へ登るリュックへ冬日向  
 九十余の石段のあり寒牡丹  
 人声の降りくる坂や冬木立  
 年明けの龍あばるか震度七  
 もう一本大根風と抜きにけり

英一 明子  
泉 志 十 古  
和 泉 志 十 古  
子 津 子 古

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/>