

# 令和6年3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				1 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 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	2 大 予約あり 13:00~16:00 集 手編み講座 10:00~12:00
※予定は変更となる場合がございます						
3	4 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	5 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	6 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00	7 大 予約あり 9:00~12:00 大 ゆるらくエク ササイズ 13:00~14:00 集 予約あり 13:00~16:00	8 大 健康ヨーガ講座 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:00~15:00	9 大 予約あり 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00
10	11 大 予約あり 9:00~12:00 大 五美会 13:00~16:00	12 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	13 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	14 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00	15 大 予約あり 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	16 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00 集 手編み講座 10:00~12:00
17	18 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	19 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 集 予約あり 9:00~12:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	20 休館日 (春分の日)	21 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00	22 大 健康ヨーガ講座 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:00~15:00	23 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00
24	25 大 予約あり 9:00~12:00 大 五美会 13:00~16:00	26 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 予約あり 13:00~16:00	27 大 予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00	28 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00	29 大 卓球同好会 9:00~12:00 大 予約あり 13:00~16:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	30 大 予約あり 13:00~16:00

**西岡句会作品 二月分**

塔跡に春の日差と青空と	明 子	見つけたるすみれの花に膝まづく	英一郎
踏切の杖をやすませ春の虹	志 津	毘沙門の背の広さや春の風	邦 慧
立春や鶯を滴る水光る	史 男	桜木の剥落の老い冬芽もつ	泉
水鳥や羽音に残る水尾かな	清 美	お茶室の塵穴をみる春の朝	佳 美
日向ぼこ膝の猫の子日の匂ひ	敬 子	昨夜雨に寒明の畑目覚めをり	章 子