

令和6年7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 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 会囲碁クラブ 13:00~16:00	2 大生きデイ 健康づくり体操 13:30~15:00 集予約あり 9:00~12:00 集西岡句会 13:00~16:00	3 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大予約あり 13:00~16:00	4 大予約あり 9:00~12:00 大講座 ゆるらくエクササイズ 13:00~14:00	5 大予約あり 13:00~16:00	6 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00
7 休館日	8 大予約あり 9:00~12:00	9 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 集講座 絵手紙 9:30~11:00 集予約あり 13:00~16:00	10 大生きデイ 初めての太極拳 13:30~15:00	11 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00 集予約あり 13:00~16:00	12 大太極拳同好会 13:00~15:00	13 大予約あり 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00
14 休館日	15 休館日 (海の日)	16 大生きデイ 健康づくり体操 13:30~15:00 集予約あり 9:00~12:00	17 大予約あり 13:00~16:00	18 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大予約あり 13:00~16:00	19 大生きデイ 生き生きエアロビクス 14:30~15:30	20 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00
21 休館日	22 大西岡 100歳体操 10:00~11:30	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 9:00~12:00 13:00~16:00	25 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00	26 大太極拳同好会 13:00~15:00 集予約あり 9:00~12:00	27 大予約あり 9:00~12:00 13:00~16:00 小・会予約あり 13:00~16:00
28 休館日	29 大予約あり 9:00~12:00 大生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00	30 会囲碁クラブ 13:00~16:00	31	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		

熱中症に気を付けましょう！



- こまめな水分補給
- 適切な温度設定
- 日ごろから体調管理

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/>

西岡句会作品 六月分
 朽経塚まで登りたる暑さかな
 まばたきをして翡翠を見失ふ
 蛇行する杖に燕の来て逸れる
 狛犬へゆきつもどりつ夏の蝶
 空に舞ふ花火のような未央柳
 生きてゐるもの皆揺るる姫女苑
 頬緩む七福神や牛蛙
 柔らかき針にふれるる花ブラシ
 健脚のみどりの中へ経塚へ
 薰風に十六羅漢寛げる
 リズム良き羽音遠のくくまん蜂

敬子 省造 泉 章子 一穂 十古 佳美 清美 志津 英一郎 明子