

令和6年10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。



10月スタートセンター主催講座受講者募集！！

9月20日（金）受付開始 窓口のみ（電話不可）

楽しいペン習字講座

字を書くことが好きな方も苦手な方も、一緒にペン習字を楽しみませんか。普段の生活に活かせる文字の上達を目指しましょう！



- 【開講日】10月4日（金）
- 【日時】10～3月 第1・3金曜日
10:00～12:00（全10回）
- 【講師】竹野 美子
- 【定員】20名
- 【参加費】500円程度（教材費）

健康ヨガ講座

- ・健康体操筋肉作り、有酸素運動、骨作り運動、転倒予防
- ・優しい動き、腰痛予防、体幹筋肉作りのヨガ
- ・3分間の瞑想でこころを観察しましょう♪

- 【開講日】10月11日（金）
- 【日時】10～3月 第2・4金曜日
10:00～11:30（全10回）
- 【講師】富岡 修一
- 【定員】20名
- 【参加費】無料



友の声高台からや秋高し
参道の脇に早くも椿の実
杖の穴だいこんのたね五粒づつ
どの顔も吾を見透かす法師蟬
車窓から台風予報流れ出る
赤とんぼ寄る友となる気もなく
古古し茶室を包む秋湿
椿の実少し色づき二つ三つ
首伸ばし背を比べる蓮の花

明子 英一郎 志津 清美 十古 一穂 泉 章子 敬子

西岡句会作品 九月分

やってみよう！
地震の際の安全確保行動
1-2-3



くらしき×市民×地震対応2024

9月26日（木）9:00～

倉敷市一斉地震対応訓練

倉敷北高齢者福祉センターも参加します！

地震の発生を想定して、地震の際の安全確保行動を身につける訓練です

倉敷北高齢者福祉センター

電話番号 086-423-2265
<https://kgwc.or.jp/kitakou/>

所在地：倉敷市宮前92-1
開館時間：8:30～17:15
休館日：日曜・祝日・年末年始



倉敷北高齢者福祉センター予定表



日	月	火	水	木	金	土
6 休館日	7	1 大 スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大 生きデイ 健康づくり体操 13:30~15:00 集 西岡句会 13:00~16:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	2 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 コスモス 13:00~16:00 会 講座 転倒予防教室 13:45~15:15	3 大 MSH 卓球 9:00~12:00 大 講座 ゆるらくエクササイズ 13:00~14:00	4 大 花歌会 13:00~16:00 会 講座 楽しいペン習字 10:00~12:00	5 大 浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大 なかよし会 13:00~16:00 集 講座 手編み講座 10:00~12:00
		8 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 絵手紙講座 9:30~11:00	9 大 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 大 生きデイ 初めての太極拳 13:30~15:00 集 前結び着付教室 9:00~12:00 会 倉敷北高齢者支援センター 9:00~12:00 会 講座 転倒予防教室 13:45~15:15	10 大 すいせん 9:00~12:00 大 ひまわり会 13:00~16:00 集 コミコミマージャン 13:00~16:00	11 大 講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:00~15:30	12 大 笑笑会 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00 会 JARL 倉敷クラブ 13:00~16:00
13 休館日	14 休館日 (スポーツの日)	15 大 講座 着付け講座 10:00~12:00 大 生きデイ 健康づくり体操 13:30~15:00	16 大 卓友会 9:00~12:00 大 コスモス 13:00~16:00 会 講座 転倒予防教室 13:45~15:15	17 大 カラオケ同好会 9:00~12:00	18 大 スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大 生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 会 講座 楽しいペン習字 10:00~12:00	19 大 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 大 なかよし会 13:00~16:00 集 講座 手編み講座 10:00~12:00 会 講座 健康体操教室 9:30~10:00
20 休館日	21 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	22 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	23 大 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 大 花歌会 13:00~16:00 集 前結び着付教室 9:00~12:00 会 講座 転倒予防教室 13:45~15:15	24 大 MSH 卓球 9:00~12:00	25 大 講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:00~15:30	26 大 笑笑会 9:00~12:00 大 ひまわり会 13:00~16:00 小・会 囲碁大会 13:00~16:00
27 休館日	28 大 すいせん 9:00~12:00 大 ピンポンクラブ 13:00~16:00	29 小 講座 健康講座 13:30~14:30	30 大 卓友会 9:00~12:00 集 講座 転倒予防教室 13:45~15:15 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	31 大 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00		

大 大ホール 集 集會室 会 2F 會議室 小 2F 小會議室

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