

令和6年11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。



センター主催講座参加者募集中！！

お申込みは窓口のみ（電話不可）



講座名	日時	定員	備考
健康笑いヨガ&認知症予防	11月2日(土) 10:00~11:00	20名	講話もあり
健康講座 ~冬の暮らして気をつけたいこと~	11月6日(水) 10:00~	10名	簡単な運動あり
介護保険って何？	11月11日(月) 10:00~11:00	30名	生活に役立つ講話
スマホ講座①	11月22日(金) 10:30~	10名	②と同じ内容
スマホ講座②	11月22日(金) 13:30~	10名	①と同じ内容

電動自転車（三輪車・四輪車）



シニアカーの展示・試乗

11月12日(火) 10:00-16:00

北高齢者福祉センター中庭及び駐車場

3館交流

グラウンド・ゴルフ大会

11月20日(水) 9:15 受付開始

於：倉敷市グラウンド・ゴルフ場

定員10名 参加費500円 10/21(月)から申込受付



花植えボランティア募集

11月29日(金) 10:30~

北高齢者福祉センター敷地内花壇

西岡句会作品 十月分

群れなして一つ離れて曼珠沙華
赤とんぼばかりが飛んで青き空
虫しぐれ一途の杖を黙らせる
水煙を鮮明にする空の青
葛の葉の奈落を下り安養寺
龍頭の菩薩祀りぬ秋の湖
時達へ狂ひ咲くなり曼珠沙華

英一 明子
志津 十古
一穂 泉
章子

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
					1 会 講座 楽しいペン習字 10:00~12:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	2 大 講座 笑いヨガ&認知症予防 10:00~11:00 大 なかよし会 13:00~16:00 集 講座 手編み講座 10:00~12:00
3 休館日 (文化の日)	4 休館日 (振替休日)	5 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	6 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 コスモス 13:00~16:00 集 講座 転倒予防教室 13:45~15:15 会 講座 健康講座 10:00~	7 大 すいせん 9:00~12:00 大 講座 ゆるらくエクササイズ 13:00~14:00 集 MSH 卓球 9:00~12:00 集 前結び着付教室 13:00~16:00	8 大 講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:00~15:30	9 大 笑笑会 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00 集 倉敷西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00
10 休館日	11 大 西岡 100 歳体操 10:00~11:30 大 花歌会 13:00~16:00 会 講座 介護保険の話 10:00~11:00	12 大 浜ノ茶屋千秋会 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	13 大 生きデイ 初めての太極拳 13:30~15:00 集 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 集 講座 転倒予防教室 13:45~15:15	14 大 ひまわり会 13:00~16:00 集 卓友会 9:00~12:00 集 コミコミマージャン 13:00~16:00	15 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	16 大 笑笑会 13:00~16:00 集 講座 手編み講座 10:00~12:00
17 休館日	18 大 すいせん 9:00~12:00 大 生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00 集 ピンポンクラブ 9:00~12:00	19 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 集 卓球同好会 A 9:00~12:00 集 卓球同好会 B 13:00~16:00	20 大 前結び着付教室 9:00~12:00 大 コスモス 13:00~16:00 集 倉敷中部高齢者支援センター 9:30~12:00 集 講座 転倒予防教室 13:45~15:15	21 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 なかよし会 13:00~16:00 集 MSH 卓球 9:00~12:00	22 大 講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:00~15:30 会 講座 スマホ講座① 10:30~ スマホ講座② 13:30~	23 休館日 (勤労感謝の日)
24 休館日	25 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 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	26 大 生きデイ リラックスヨガ 14:00~15:30 集 卓球同好会 A 9:00~12:00 集 卓球同好会 B 13:00~16:00	27 大 スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 集 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 集 講座 転倒予防教室 13:45~15:15	28 大 卓友会 9:00~12:00	29 大 花歌会 13:00~16:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	30 大 ひまわり会 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

※予定は変更となる場合がございます

