

令和7年1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！！

お申込みは窓口のみ（電話不可）



講座名	日時	定員	備考
健康講座～带状疱疹について～	1月22日（水）10:00～10:30	10名	簡単なストレッチあり
防災（水害）の話	1月23日（木）10:00～11:00	14名	備蓄食品・グッズ展示
10プラ体操	1月23日（木）11:15～11:45	10名	DVDを見ながら実施
懐メロ歌声サロン	1月23日（木）14:00～15:30	20名	マイクを使わず全員で歌います
花クラブ	1月28日（火）11:00～11:30	15名	参加費 1,000円
自分の歩行チェック	1月31日（金）10:00～12:00	20名	講話もあり

## 令和6年度 倉敷北高齢者福祉センター 施設見学会



※駐車場が少ないので乗り合わせ等のご協力をお願いします。

西岡句会作品 十二月分

飛び石も落葉の覆ふ茶室かな 明子  
 頭と腹は布袋の縁者吾へ冬日 一穂  
 枯野ゆく奔放の杖座頭市 志津  
 頭上より響くチエンソー冬木立 清美  
 マスクしてヨーヨーマ聴く外は雨 十古  
 冬支度高所伐採安全に 創作  
 冬の夜風をまどひて汽車を待つ 敬子  
 マスクしてあつと言ふ間の米寿かな 英一郎

## 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
	30 年末年始休館	31 年末年始休館	1 年末年始休館	2 年末年始休館	3 年末年始休館	4 ☐笑笑会 13:00~16:00
5 休館日	6 ☐西岡 100歳体操 10:00~11:30 ☐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	7 ☐スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 ☐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 会西岡句会 13:00~16:00	8 ☐カラオケ同好会 9:00~12:00 ☐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	9 ☐すいせん 9:00~12:00 ☐講座 ゆるらくエクササイズ 13:00~14:00 集MSH卓球 9:00~12:00 会ココミマージャン 13:00~16:00	10 ☐講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 ☐太極拳同好会 13:00~15:30	11 ☐笑笑会 9:00~12:00 ☐幸和会 13:00~16:00
12 休館日	13 休館日 (成人の日)	14 ☐ひまわり会 13:00~16:00 ☐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 集卓球同好会 B 13:00~16:00	15 ☐前結び着付教室 9:00~12:00 ☐花歌会 13:00~16:00 集倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 集笑和会 13:00~16:00 会倉敷中部高齢者支援センター 9:30~12:00	16 ☐カラオケ同好会 9:00~12:00 ☐コスモス 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 集MSH卓球 13:00~16:00 会ベル薔薇 13:00~16:00	17 ☐ベル薔薇 9:00~12:00 ☐生きデイ 活き活きエアロピクス 14:30~15:30 会講座 楽しいペン習字 10:00~12:00	18 ☐浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 ☐なかよし会 13:00~16:00 集講座 手編み講座 10:00~12:00
19 休館日	20 ☐西岡 100歳体操 10:00~12:00 ☐生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00 集講座 作品展示 9:00~16:00 施設見学会	21 ☐講座 着付け講座 10:00~12:00 ☐生きデイ 健康づくり体操 13:30~15:00 集講座 作品展示 9:00~16:00	22 集講座 作品展示 9:00~16:00 集講座 健康講座 10:00~10:30	23 ☐講座 10プラ体操 11:15~11:45 ☐講座 懐メロ歌声サロン 14:00~15:30 会講座 防災(水害)の話 10:00~11:00 集講座 作品展示 9:00~16:00	24 ☐講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 ☐太極拳同好会 13:00~15:30 集講座 作品展示 9:00~16:00	25 会囲碁クラブ 13:00~16:00
26 休館日	27 ☐すいせん 9:00~12:00 ☐コスモス 13:00~16:00 集ピンポンクラブ 9:00~12:00 集西岡団地卓球クラブ 13:00~16:00	28 ☐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 会講座 花クラブ 11:00~11:30	29 ☐スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 ☐花歌会 13:00~16:00 集倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 集笑和会 13:00~16:00	30 ☐杏子うたごえサロン 10:00~12:00 ☐ひまわり会 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	31 ☐講座 自分の歩行チェック 10:00~12:00 ☐なかよし会 13:00~16:00	

◆12月30日(月)~1月3日(金)まで休館とさせていただきます。  
年始は1月4日(土)からです。ご了承ください。

☐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

