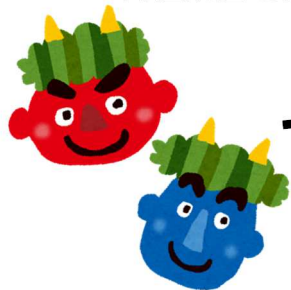


令和7年2月

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
ブレイン体操教室	2月1日（土）9:30～10:00	25名	
フレイル予防相談	① 2月 6日（木）10:00～12:00 ② 2月 20日（木）10:00～12:00	各 16名	①②同じ内容・重複申込不可
倉敷市版エンディングノート	2月10日（月）10:00～11:00	16名	
「噛む」「飲み込む」「話す」 口腔について学ぼう	2月13日（木）11:00～12:00	30名	
交通安全教室（自転車）	2月25日（火）10:00～12:00	30名	シミュレーションと反射神経の体験あり
認知症予防 ～あたまの健康チェック～	① 2月26日（水）10:00～11:30 ② 3月 1日（土）10:00～11:30	各 10名	①②同じ内容・重複申込不可 65歳以上対象

pick up!

転倒・骨折予防教室

転倒・骨折予防のための講話と運動を行います。

令和7年 2/20・3/6・3/13 木曜日

14:00～15:00 全3回

定員:15名

参加費:無料

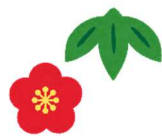
講師:倉敷市倉敷中部高齢者支援センター職員

1日だけでも
参加OK!



磴のぼる一歩一歩の初詣
 天帝のいたずらかとも風花す
 左手には杖の石段初御空
 石路や花の黄色を献上す
 丹頂や帰つて来いよこちらまで
 初詣毘沙門天を潜る寺
 切株に大黒天の注連を抱き
 餅つきの掛け声はずむ大空へ
 地を踏みて一歩一歩の初詣

西岡句会作品 一月分
 明子
 英一郎
 志津
 十古
 創作
 清美
 泉
 敬子
 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 大講座 ブレイン体操教室 9:30~10:00 大笑笑会 13:00~16:00 集講座 手編み講座 10:00~12:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00
2 休館日	3 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	4 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 集講座 絵手紙講座 9:30~11:00 会西岡句会 13:00~16:00	5 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集前結び着付教室 9:00~12:00	6 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 会講座 フレイル予防相談 10:00~12:00	7 大花歌会 13:00~16:00 会講座 楽しいペン習字 10:00~12:00	8 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 会JARL 倉敷クラブ 13:00~16:00
9 休館日	10 大すいせん 9:00~12:00 集ピンポンクラブ 9:00~12:00 会講座 エンディングノート 10:00~11:00	11 休館日 (建国記念の日)	12 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 会倉敷中部高齢者支援センター 9:00~12:00	13 大講座 口腔について学ぼう 11:00~12:00 大なかよし会 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 会コミコミマージャン 13:00~16:00	14 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大太極拳同好会 13:00~15:30	15 大笑笑会 9:00~12:00 大ひまわり会 13:00~16:00 集講座 手編み講座 10:00~12:00
16 休館日	17 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	18 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	19 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00	20 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大花歌会 13:00~16:00 集MSH 卓球 9:00~12:00 集講座 転倒・骨折予防教室 14:00~15:00 会講座 フレイル予防相談 10:00~12:00	21 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	22 大なかよし会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00
23 休館日 (天皇誕生日)	24 休館日 (振替休日)	25 大講座 交通安全教室 10:00~12:00 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	26 大・会講座 認知症予防 10:00~11:30 大杏子うたごえサロン 13:00~16:00 集倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00	27 大すいせん 9:00~12:00 大ひまわり会 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	28 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大太極拳同好会 13:00~15:30 集前結び着付教室 9:00~12:00	

大 大ホール 集 集会室 会 2F 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