

令和7年3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！！

お申し込みは本人が窓口で（電話不可）



講座名	日時	定員
薬相談会①	3月6日(木) 10:00~11:00	15名 ②と同じ内容
スマホ講座 ~LINE基礎~	3月12日(水) 10:30~12:00	16名
薬相談会②	3月24日(月) 10:00~11:00	15名 ①と同じ内容

西岡句会作品 二月分

二月の昆沙門天の寂を訪ふ
 帰る鴨いつか知らねど列をなし
 登道の観音仏や春浅し
 山林越えて一気に春生るる
 神水の薄氷割つてそとと謝し
 気まぐれの杖の寄道日脚伸ぶ
 凍てつきて幾何学模様ガラス窓
 春立つや多肉種の葉はバステル調

明子
 英一郎
 清美
 十古
 一穂
 志津
 敬子
 章子

倉敷市 生きがい対応型サービス事業

お申し込みは
3月8日まで

講座名	日時	開講日	定員
リラックスヨガ	第2・4(火) 14:00~15:30	5月13日	25名
初めての太極拳	第2(水) 13:30~15:00	5月14日	25名
いきいきエアロビクス	第3(金) 14:30~15:30	5月16日	25名
スッキリ健康体操	第1・3(月) 13:30~15:00	5月19日	25名
健康づくり体操	第1・3・5(火) 13:30~15:00	5月20日	25名

- 倉敷市内在住のおおむね60歳以上で、介護保険の認定を受けていない人が対象です。
- 教材費・材料費など実費 お申し込みは本人が窓口で（電話不可） 1人1講座
- 申込者多数の場合は抽選 倉敷市生きがい対応型サービス事業の重複申し込み不可



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・会 講座 認知症予防 10:00~11:30 大 なかよし会 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 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 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 撞球倶楽部 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 集 講座 転倒骨折予防教室 14:00~15:00 会 講座 薬相談会① 10:00~11:00	7 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 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 大 花歌会 13:00~16:00	11 集 講座 絵手紙講座 9:30~11:00	12 大 前結び着付教室 9:00~12:00 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 講座 スマホ講座 10:30~12:00	13 大 ひまわり会 13:00~16:00 集 卓友会 9:00~12:00 集 講座 転倒骨折予防教室 14:00~15:00 会 ヘル薔薇 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 浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大 笑笑会 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 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 休館日 (春分の日)	21 大 生きデイ 生き活きエアロビクス 14:30~15:30 集 卓友会 9:00~12:00 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
23 休館日	24 大 すいせん 9:00~12:00 大 花歌会 13:00~16:00 集 撞球倶楽部 9:00~12:00 会 講座 薬相談会② 10:00~11:00	25 集 卓球同好会 A 9:00~12:00 集 卓球同好会 B 13:00~16:00	26 大 前結び着付教室 9:00~12:00 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 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 ひまわり会 13:00~16:00 集 MSH 卓球 9:00~12:00 会 ヘル薔薇 13:00~16:00	28 大 太極拳同好会 13:00~15:30	29 大 笑笑会 13:00~16:00 集 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 会 囲碁クラブ 13:00~16:00
30 休館日	31 集 ピンポンクラブ 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