

令和7年5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。



センター主催講座受講者募集！！

お申込みは本人が窓口で受付（電話不可）



ボクササイズ講座

音楽に合わせて楽しく動きます♪パンチの動作は背面の筋肉を動かすので代謝がアップ！引きしまった元気なカラダづくりに効果的です。合わせて猫背の調律エクササイズも行い均整のとれた美しいカラダを目指します★

【日時】5月20日火曜日
10:00～11:00（全1回）
【講師】小池 瑞恵
【定員】25名
【参加費】無料



スマホ講座

高齢者のためのスマホのお悩み解決！セキュリティについて学びます。
★ウィルス ★よくある手口と対策

【日時】5月21日水曜日
10:30～12:00（全1回）
【講師】ソフトバンク（株）営業第二本部岡山チーム
【定員】16名
【参加費】無料



できたての花御堂の香ほんのりと 章子

葉桜の木漏日さがす杖の音 志津

沈丁花香りふりまく小路かな 敬子

花御堂四本柱の新しき 十古

手水鉢浮ぶ一輪紅椿 清美

手水鉢全きままに落椿 一穂

散るために咲きるし椿かと思ふ 英一郎

見え出して次々見ゆる土筆摘む 明子

西岡句会作品 四月分



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 ひまわり会 13:00~16:00 集 MSH 卓球 9:00~12:00	2 大 なかよし会 13:00~16:00	3 休館日 (憲法記念日)
4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 コスモス 13:00~16:00 会 西岡句会 13:00~16:00	8 大 スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大 花歌会 13:00~16:00 集 卓友会 9:00~12:00 集 前結び着付教室 13:00~16:00 会 コミコミマージャン 13:00~16:00	9 大 太極拳同好会 13:00~15:30	10 大 浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00
11 休館日	12 大 西岡 100 歳体操 10:00~12:00	13 大 生きデイ リラックスヨガ 14:00~15:30 集 西岡団地卓球クラブ 13:00~16:00	14 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 おしゃべりクラブ 9:00~12:00	15 大 すいせん 9:00~12:00 大 ひまわり会 13:00~16:00 集 MSH 卓球 9:00~12:00	16 大 生きデイ 生き活きエアロビクス 14:30~15:30	17 大 笑笑会 13:00~16:00
18 休館日	19 大 西岡 100 歳体操 10:00~12:00 大 生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00	20 大 講座 ボクササイズ 10:00~11:00 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	21 大 スポンジテニス愛好会 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 9:30~11:30 会 講座 スマホ講座 10:30~12:00	22 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 花歌会 13:00~16:00 集 卓友会 9:00~12:00 会 おしゃべりクラブ 9:00~12:00 会 倉敷中部高齢者支援センター 13:00~16:00	23 大 太極拳同好会 13:00~15:30	24 大 なかよし会 13:00~16:00
25 休館日	26 集 ピンポンクラブ 9:00~12:00	27 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	28 大 前結び着付教室 9:00~12:00 大 杏子うたごえサロン 13:30~15:30 集 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00	29 大 すいせん 9:00~12:00	30 会 囲碁クラブ 13:00~16:00	31 大 笑笑会 13:00~16:00 集 西岡団地卓球クラブ 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

