

令和7年7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（電話不可）



笑いヨガ&認知症予防

笑いを通じて、正しい呼吸や正しい姿勢を体験！
体の仕組みや深い呼吸法などの理論の講話もあります。

【日時】7月18日金曜日
10:00~11:00 (全1回)

【講師】万代 京央子

【定員】25名

【参加費】無料



ボクササイズ&背骨の調律エクササイズ

- ①ボクササイズ 音楽に合わせて、パンチの動作
(背面の筋肉を動かす)
- ②Sintex® 背骨の調律エクササイズ

【日時】7月29日火曜日
10:00~11:30 (全1回)

【講師】小池 瑞恵

【定員】25名

【参加費】無料



7月健康講座 ～肝臓について～

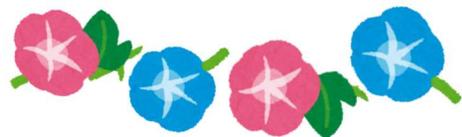
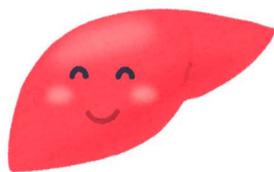
 肝臓のはたらきや病気、肝臓をいたわる生活についてお話しします。

【日時】7月28日月曜日
9:30~10:20 (全1回)

【講師】倉敷北高齢者福祉センター 原田看護師

【定員】10名

【参加費】無料



西岡句会作品 六月分

緑念珠修する人のなく緑雨 明子

始まりは色なき色の七変化 英一郎

蠅の足細くていよよ淋しけり 十古

鳥声の囁し益々若葉雨 一穂

金婚式扇のごとく晴れやかに 敬子

目を凝らす葉と同化なる青蛙 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 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 雀王倶楽部 13:00~16:00 会 西岡句会 13:00~16:00 | 2 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 | 3 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 ベル薔薇 13:00~16:00 | 4 大 ひまわり会 13:00~16:00 | 5 大 笑笑会 13:00~16:00 |
| 6 休館日 | 7 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 | 8 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 集 西岡団地卓球クラブ 13:00~16:00 | 9 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 | 10 大 すいせん 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 | 11 大 太極拳同好会 13:00~15:30 | 12 大 浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00 集 MK 13:00~16:00 |
| 13 休館日 | 14 大 西岡 100 歳体操 10:00~12:00 集 ピンポンクラブ 9:00~12:00 | 15 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 | 16 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 集 講座 転倒予防教室 13:45~15:15 | 17 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 集 MSH 卓球 9:00~12:00 集 おしゃべりクラブ 13:00~16:00 | 18 大 講座 笑いヨガ&認知症予防 10:00~11:00 大 生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 | 19 大 笑笑会 13:00~16:00 集 MK 13:00~16:00 |
| 20 休館日 | 21 休館日 (海の日) | 22 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 | 23 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 会 ベル薔薇 9:30~12:00 | 24 大 花歌会 13:00~16:00 集 卓友会 9:00~12:00 | 25 大 前結び着付教室 9:00~12:00 大 太極拳同好会 13:00~15:30 | 26 大 ひまわり会 13:00~16:00 集 雀王倶楽部 13:00~16:00 会 囲碁クラブ(大会) 13:00~16:00 |
| 27 休館日 | 28 大 すいせん 9:00~12:00 会 講座 健康講座 9:30~10:20 | 29 大 講座 ボクササイズ& 背骨の調律エクササイズ 10:00~11:30 集 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 | 30 大 杏子うたごえサロン 13:30~15:30 集 講座 転倒予防教室 13:45~15:15 会 囲碁クラブ 13:00~16:00 | 31 集 おしゃべりクラブ 13:00~16:00 | | |

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