

令和7年8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。各種講座の開講や同好会の活動支援に加え、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）

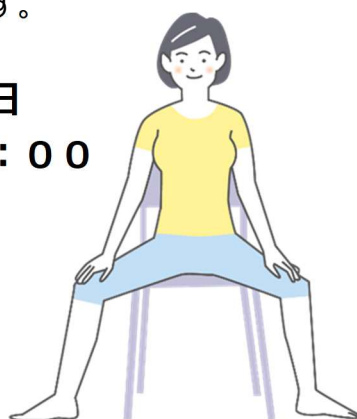


ブレイン体操教室

ゆるめてほぐして代謝アップ★脳もスッキリ！血行促進します。イスに座っての運動です。参加者の皆さんの体調に合わせて体をほぐしていきます。

【日 時】 8月30日土曜日
9：30～10：00
(全1回)

【定 員】 25名
【参加費】 無料



手編み講座

簡単な手編みに挑戦したい方、ちょっとした小物を作ってみたい方。初心者の方も、久しぶりという方も一緒に編み物を楽しみませんか。作品は自由、お好きな作品を編みましょう！

【開講日】 9月6日土曜日
【日 時】 9～3月 第1・3土曜日
10：00～12：00 (全10回)
【講 師】 田中 幸子
【定 員】 16名
【参加費】 無料



熱中症に気を付けましょう！



- ☐ こまめな水分補給
- ☐ 適切な温度設定
- ☐ 日ごろから体調管理

日差しに負けず赤色の夏帽子

章子

夏木陰過ぎ行く人の和の姿

いとし

落ちてなほ色香の褪せず沙羅の花

十古

夏祭下駄のころがる音高し

敬子

二打三打流るる鐘の夏椿

清美

次々と早朝登山一列に

英一郎

夏帽子よちよちバギーカーは空

一穂

白三つ紅一つ鈴睡蓮

明子

西岡句会作品
七月分



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 大花歌会 13:00~16:00 集ベル薔薇 9:30~12:00	2 大笑笑会 13:00~16:00
3 休館日	4 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	5 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	6 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集ベル薔薇 10:00~12:00 集講座 転倒予防教室 13:45~15:15	7 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 集雀王倶楽部 13:00~16:00	8 大太極拳同好会 13:00~15:30	9 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 会JARA 倉敷クラブ 13:00~16:00
10 休館日	11 休館日 (山の日)	12 大前結び着付教室 9:00~12:00 集卓球同好会 A 9:00~12:00	13 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	14 大すいせん 9:00~12:00 集卓友会 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00 会コミコミマージャン 13:00~16:00	15	16 大ひまわり会 13:00~16:00
17 休館日	18 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	19 集講座 絵手紙講座 9:30~11:00 集卓球同好会 B 13:00~16:00 会雀王倶楽部 13:00~16:00	20 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集倉敷北高齢者支援センター 9:00~12:00 集講座 転倒予防教室 13:45~15:15 会講座 新聞ちぎり絵 10:00~11:00	21 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	22 大太極拳同好会 13:00~15:30	23 大笑笑会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 集MK 13:00~16:00
24 休館日	25 大すいせん 9:00~12:00 集ピンポンクラブ 9:00~12:00	26 大前結び着付教室 9:00~12:00 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	27 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 集講座 転倒予防教室 13:45~15:15	28 集卓友会 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	29 大生きデイ 活き活きエアロピクス 14:30~15:30	30 大講座 ブレイン体操 9:30~10:00 大ひまわり会 13:00~16:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00
31 休館日	大大ホール 集集会室 会2 F 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					

