

令和7年9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(電話不可)



花クラブ(9月)

ドライフラワーを使ったインテリア小物を作ります。



【日 時】9月30日火曜日
11:00~12:00(全1回)
【定 員】15名
【参加費】1,000円

ペン習字講座

字を書くことが好きな方も苦手な方も、一緒にペン習字を楽しみませんか。普段の生活に活かせる文字の上達を目指しましょう！

【開講日】10月3日金曜日
【日 時】10~3月第1・3金曜日
10:00~12:00(全10回)
【講 師】竹野 美子
【定 員】16名
【参加費】500円程度(教材費)



健康ヨーガ講座

1.健康体操(筋肉作り・有酸素運動など)
2.ヨーガ(優しい動き・腰痛予防・体幹の筋肉作りのヨーガ)
3.3分間の瞑想(こころを観察する)

【開講日】10月10日金曜日
【日 時】10~3月第2・4金曜日
10:00~11:30(全9回)
【講 師】富岡 修一
【定 員】25名
【参加費】無料



倉敷北高齢者福祉センターも参加します！

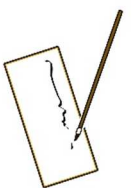
やってみよう！
地震の際の安全確保行動
1-2-3

地震の発生を想定して、倉敷市民全員
で地震の際の安全確保行動の 1-2-3
「まず低く、頭を守り、動かない」を
身につける訓練です



西岡句会作品 八月分

さまぎまのポーズ十六羅漢夏
念珠繰る涼しき風を賜はりて 英一郎
緑念珠来し方見つむ法師蟬 清美
桃園に番子れの立ててをり 十古
炎天の機音溶かしてとの曇 一穂
ビアガーデン夕日と共にカンパニー 敬子
墓洗ふ長き無沙汰をわびながら 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	2 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 会西岡句会 13:00~16:00	3 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	4 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	5 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	6 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大花歌会 13:00~16:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00
7 休館日	8 大ひまわり会 13:00~16:00 集ピンポンクラブ 9:00~12:00	9 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	10 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	11 大すいせん 9:00~12:00 大前結び着付教室 13:00~16:00 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	12 大太極拳同好会 13:00~15:30	13 大笑笑会 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
14 休館日	15 休館日 (敬老の日)	16 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	17 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集講座 転倒予防教室 13:45~15:15 会倉敷中部高齢者支援センター 9:00~12:00	18 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 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	19 大生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30	20 大ひまわり会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00
21 休館日	22 大西岡 100 歳体操 10:00~12:00	23 休館日 (秋分の日)	24 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	25 大前結び着付教室 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00	26 大太極拳同好会 13:00~15:30	27 大笑笑会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
28 休館日	29 大すいせん 9:00~12:00 大生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00 会講座 健康講座 10:00~10:40 会囲碁クラブ 13:00~16:00	30 集卓球同好会 A 9:00~12:00 集卓球同好会 B 13:00~16:00 会講座 花クラブ (9月) 11:00~12:00	 倉敷市 一斉地震対応訓練 くらしき*市民*地震対応 2025 9月26日(金)午前9時 市民全員が同時刻に一斉に、机の下に隠れるなどの身の安全を守る行動を身に着ける地震対応訓練です。 			

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