

令和7年10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)



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)



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)

② Sintex®
背骨の調律エクササイズ

【日時】10月7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



ブレイン体操

ゆるめてほぐして代謝アップ
～脳もスッキリ！血行促進～
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】10月18日土曜日
9:30～10:00(全1回)
【定員】25名
【参加費】無料



倉敷中部高齢者支援センター共催事業

転倒・骨折予防教室

10月9日・16日木曜日 11月13日木曜日
14:00～15:00(全3回)

転倒・骨折予防のための講話・運動を行います。

移動相談会

介護のこと、健康のこと、
いろいろ相談してみよう！

10月23日木曜日 14:00～15:30

- 医療・福祉・介護など何でも相談
 - 看護師による健康相談、血圧測定など
 - 福祉用具の展示、体験コーナー
- ※お申込みは不要です



参加費無料

朝露の光る畑や深呼吸

章子

安養寺金山包む蟬時雨

清美

風鈴の音色もてなす夕べかな

敬子

身の太き秋刀魚の様な雲流る

十古

滑空の鳶悠揚と威銃

一穂

紫の鳥居塗り立て涼新た

明子

西岡句会作品 九月分



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 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00	2 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	3 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 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 ペン習字講座 10:00~12:00	4 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大笑笑会 13:00~16:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00
5 休館日	6 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 集ピンポンクラブ 9:00~12:00	7 大講座 ボクササイズ& 背骨の調律エクササイズ 10:00~11:30 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	8 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 会倉敷中部高齢者支援センター 9:00~12:00	9 大すいせん 9:00~12:00 大講座 転倒骨折予防教室 14:00~15:00 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	10 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大太極拳同好会 13:00~15:30	11 大幸和会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00 会倉敷・総社地球温暖化対策協議会 9:30~12:00 会JARL 倉敷クラブ 13:00~16:00
12 休館日	13 休館日 (スポーツの日)	14 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	15 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 会講座 新聞ちぎり絵 10:00~11:00	16 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大講座 転倒骨折予防教室 14:00~15:00 集MSH 卓球 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	17 大生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 会講座 ペン習字講座 10:00~12:00	18 大講座 ブレイン体操 9:30~10:00 大笑笑会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00
19 休館日	20 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	21 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	22 大前結び着付教室 9:00~12:00 大花歌会 13:00~16:00 集倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00	23 大移動相談室 14:00~15:30 集卓友会 9:00~12:00	24 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大太極拳同好会 13:00~15:30 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	25 大ひまわり会 13:00~16:00 会囲碁クラブ (大会) 13:00~16:00
26 休館日	27 大すいせん 9:00~12:00	28 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	29 大花歌会 13:00~16:00	30 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	31	

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サービス事業

※予定は変更となる場合がございます

