

令和7年11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)



講座名	日時	定員	参加費	備考
ニュースポーツ体験会	11月11日(火)10:00~12:00	20名	無料	囲碁ボール・モルツクの体験
懐メロ歌声サロン	11月12日(水) 9:30~11:00	20名	無料	マイクは使用せず全員で歌います
10プラ体操	11月12日(水)10:00~11:00	10名	無料	DVD を見ながら体操します
健康講座~自律神経について~	11月12日(水)15:00~15:30	16名	無料	講話
口腔について	11月20日(木)14:00~15:00	25名	無料	申込み不要

令和7年度 倉敷北高齢者福祉センター

施設見学会

11/11(火)・12(水)・13(木) 9:00~16:00



倉敷北高齢者福祉センターを知っていただくために見学会を開催いたします。期間中は各講座の見学や一部体験もできます！お気軽にご参加ください。

西岡句会作品 十月分

大木を見上げ秋天見上げをり
いわし雲入れて綱引く毘沙門天
層塔の礎石の跡や椿の実
田の上に池の上にも小鳥来る
秋日差す残り少なき日めぐりに
粧ひて旅に出かける秋日和

明子 一穂 英一郎 十古 敬子 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 ひまわり会 13:00~16:00 会 講座 手編み講座 10:00~12:00
2 休館日	3 休館日 (文化の日)	4 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 おしゃべりクラブ 13:00~16:00 会 西岡句会 13:00~16:00	5 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 コスモス 13:00~16:00 集 前結び着付教室 13:00~16:00	6 大 すいせん 9:00~12:00 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	7 集 卓友会 9:00~12:00 集 IT クラブ 13:00~16:00 会 講座 ペン習字講座 10:00~12:00	8 大 浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00 集 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 集 MK 13:00~16:00
9 休館日	10 終日 施設見学会 準備	11 施設見学会 大 講座 ニュースポーツ体験 10:00~12:00 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 会 囲碁体験コーナー 13:00~16:00 会 作品展示 9:00~16:00	12 施設見学会 大 講座 懐メロ歌声サロン 9:30~11:00 大 生きデイ 初めての太極拳 13:30~15:00 集 講座 10プラ体操 10:00~11:00 集 講座 健康講座 15:00~15:30 会 囲碁体験コーナー 13:00~16:00	13 施設見学会 大 西岡 100 歳体操 10:00~12:00 大 講座 転倒骨折予防教室 14:00~15:00 集 卓球体験① 9:00~12:00 集 卓球体験② 13:00~16:00 会 新聞ちぎり絵・ぬり絵 体験コーナー 10:00~11:00 会 囲碁体験コーナー 13:00~16:00	14 大 講座 健康ヨーガ 10:00~11:30	15 大 ひまわり会 13:00~16:00 会 講座 手編み講座 10:00~12:00
16 休館日	17 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 集 おしゃべりクラブ 13:00~16:00	18 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	19 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 会 倉敷中部高齢者支援センター 9:30~12:00	20 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 講座 口腔について 14:00~15:00 集 MSH 卓球 9:00~12:00 集 コミコミマージャン 13:00~16:00	21 大 スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大 生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 集 卓友会 9:00~12:00 会 講座 ペン習字講座 10:00~12:00	22 大 笑笑会 9:00~12:00 大 花歌会 13:00~16:00 集 MK 13:00~16:00
23 休館日 (勤労感謝の日)	24 休館日 (振替休日)	25 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	26 大 コスモス 13:00~16:00 集 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00	27 大 すいせん 9:00~12:00 大 花歌会 13:00~16:00 集 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 集 前結び着付教室 13:00~16:00	28 大 講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 集 IT クラブ 9:00~12:00	29 大 笑笑会 13:00~16:00
30 休館日	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