

令和7年12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)



えんげ 「嚥下」目のフレイルについて学ぼう！

嚥下機能(食べ物を飲み込み口から胃へと運ぶ一連の動作)、視機能の低下(フレイル)の予防と改善方法について学びます。

【日 時】12月11日木曜日
12月18日木曜日
10:00～10:30(全2回)

【講 師】くらしき健康福祉プラザ
感覚相談事業 職員

【定 員】15名
【参加費】無料



花クラブ(12月)

しめ縄かざりを作ります。



※イラストはイメージです

【日 時】12月16日火曜日
11:00～12:00(全1回)

【定 員】15名
【参加費】1,000円

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】1月17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

明日を「元気に」、「はつらつと」生きるための 上々教室 IN 倉敷北高齢者福祉センター

介護予防教室 参加費無料 ※お申込み不要

栄養の話 12月11日木曜日14:00～15:00

健康体操 12月18日木曜日14:00～15:00

◆12月29日月曜日～1月3日土曜日まで
休館させていただきます。

(1月4日日曜日は通常休館日)
年始は1月5日月曜日からです。
ご了承ください。



西岡句会作品 十一月分

早咲きの空に向きたる白椿
鐘一打遙か秋雲靡かせて
木犀の香りにしばし歩をゆるめ
薄紅葉日差しを浴びて手を広ぐ
礎座りをれば音立て木の実落つ
赤い羽根胸でゆるるよ晴れやかに
泡立草日本の秋を席卷す

英一郎 一穂 明子
清美 健美 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 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	2 大スポンジニス愛好会 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	4 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	5 大マスカット 13:00~16:00 集IT クラブ 9:00~12:00 会講座 ペン習字講座 10:00~12:00	6 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
7 休館日	8 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 大マスカット 9:00~12:00 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 集倉敷中部高齢者支援センター 13:00~16:00 会倉敷中部高齢者支援センター 9:30~12:00	11 大前結び着付教室 9:00~12:00 大講座 介護予防教室 栄養の話 14:00~15:00 集レガッタ 9:00~12:00 会感覚相談事業講座 嚥下について 10:00~10:30 会コミコミマージャン 13:00~16:00	12 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大花歌会 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00	13 大笑笑会 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00 会JARL 倉敷クラブ 13:00~16:00
14 休館日	15 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	16 大講座 普通救命講習会 9:00~12:00 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 会講座 花クラブ (12 月) 11:00~	17 大前結び着付教室 9:00~12:00 大杏子うたごえサロン 13:30~15:30 会講座 新聞ちぎり絵 10:00~11:00	18 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大講座 介護予防教室 健康体操 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 会感覚相談事業講座 アイレイルについて 10:00~10:30	19 大スポンジニス愛好会 9:00~12:00 大生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 集西岡団地卓球クラブ 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	20 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大笑笑会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
21 休館日	22 大すいせん 9:00~12:00	23 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	24 大コスモス 13:00~16:00 集倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00	25 集レガッタ 9:00~12:00	26 大花歌会 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 会囲碁クラブ(大会) 13:00~16:00	27 大ひまわり会 13:00~16:00
28 休館日	29 休館日	30 休館日	31 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

