

令和8年1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
ニュースポーツ「モルック」体験会	1月15日(木)10:00～12:00	12名	無料
健康笑いヨガ&認知症予防	1月16日(金)・30日(金) 10:00～11:00【全2回】	25名	無料
ブレイン体操～脳もスッキリ! 血行促進～	1月17日(土) 9:30～10:00	25名	無料
ボクササイズ&背骨の調律エクササイズ	1月20日(火)10:00～11:30	25名	無料
健康講座～高血圧について～	1月26日(月)10:00～10:40	16名	無料
花クラブ(1月) プリザーブドフラワーを使ってバレンタイン用のお花を作ります	1月27日(火)11:00～12:00	15名	1,000円

みんなで歌おう! 懐かしのメロディー

通信カラオケを活用して
マイクは使用せず全員で歌います

1月9日(金)10:00～11:30

参加無料・お申込み不要

※室内用シューズをご持参ください



七福神祀る土台や年用意

章子

窓越しの猫がまどろむ冬日向

敬子

目当りて山茶花の紅濃く淡く

健美

お喋りの止まらぬ二人著ぶくれて

江里子

踏切の際の際まで天狗の羽

足立十古

ハイカーの足音軽く紅落葉

清美

好日や白雲に座す実南天

一穂

冬日燦一際目立つ浮身堂

英一郎

茶室なる落葉そのまま吹き溜る

明子

西岡句会作品 十二月分



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



QRコードからホームページを
ご覧いただけます

倉敷北高齢者福祉センター予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 休館日 (元旦)	2 休館日	3 休館日
4 休館日	5 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	6 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	7 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大前結び着付教室 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	8 大マスカット 9:00~12:00 大講座 ゆるらくエクササイズ 13:00~14:00 集卓友会 9:00~12:00 会コミコミマージャン 13:00~16:00	9 大講座 みんなで歌おう! 懐かしのメロディー♪ 10:00~11:30 大花歌会 13:00~16:00 集卓くん 9:00~12:00 集ITクラブ 13:00~16:00	10 大笑笑会 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
11 休館日	12 休館日 (成人の日)	13 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 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	14 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	15 大すいせん 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集講座 ニュースポーツ モルック体験会 10:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	16 大講座 健康笑いヨガ 10:00~11:00 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	17 大講座 ブレイン体操 9:30~10:00 大ひまわり会 13:00~16:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00
18 休館日	19 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	20 大講座 ボクササイズ 10:00~11:30 大生きデイ 健康づくり体操 13:30~15:00 集卓球同好会 A 9:00~12:00 集卓球同好会 B 13:00~16:00	21 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集倉敷中部高齢者支援センター 9:30~11:30	22 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大マスカット 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00	23 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 集卓くん 9:00~12:00 集ITクラブ 13:00~16:00	24 大MIKI サークル 9:00~12:00 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 会囲碁クラブ(大会) 13:00~16:00
25 休館日	26 大すいせん 9:00~12:00 会健康講座 ～高血圧について～ 10:00~10:40	27 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 会講座 花クラブ(1月) 11:00~	28 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	29 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	30 大講座 健康笑いヨガ 10:00~11:00 大花歌会 13:00~16:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	31 大ひまわり会 13:00~16:00

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

