

令和8年3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	備考
みんなで歌おう! 懐かしのメロディー♪	3月5日(木) 10:00~11:30 【全1回】	20名程	※申込不要 選曲は職員が行います
3月健康講座 ~大腸と小腸について~	3月25日(水) 10:00~10:40 【全1回】	16名	

西岡句会作品 二月分

日を浴びてみて底冷の募る寺 明子

青すぎる二月の空に立ち尽くす 英一郎

音も無く目立たぬ様に藪椿 十古

枝先に人待ち顔の片手袋 一穂

選挙カー声も走るよ北風と 敬子

寒禽の鳴き交はず声森奥へ 章子



令和8年度5~9月開講

## 倉敷市 生きがい対応型サービス事業 お申込みは3月7日まで

講座名	開催曜日/時間	開講日	回数	定員
リラックスヨガ	第2・4火曜日 14:00~15:30	5月12日	8回	25名
初めての太極拳	第2水曜日 13:30~15:00	5月13日	4回	25名
いきいきエアロビクス	第3金曜日 14:30~15:30	5月15日	5回	25名
スツキリ健康体操	第1・3月曜日 13:30~15:00	5月18日	7回	25名
健康づくり体操	第1・3火曜日 13:30~15:00	5月19日	9回	25名

- 倉敷市内在住のおおむね60歳以上で、介護保険の認定を受けていない人が対象です。
- 教材費・材料費など実費  お申し込みは本人が窓口で(電話不可)  1人1講座
- 申込者多数の場合は抽選  倉敷市生きがい対応型サービス事業の重複申し込み不可

## 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	2 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	3 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大花歌会 13:00~16:00 会西岡句会 13:00~16:00	4 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00	5 大講座 みんなで歌おう! 懐かしのメロディー♪ 10:00~11:30 大講座 ゆるらくエクササイズ 13:00~14:00 集卓くん 9:00~12:00 集西岡団地卓球クラブ 13:00~16:00	6 大マスカット 13:00~16:00 会講座 ペン習字講座 10:00~12:00	7 大笑笑会 9:00~12:00 大ひまわり会 13:00~16:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00
8 休館日	9 大すいせん 9:00~12:00	10 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 集前結び着付教室 13:00~16:00	11 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	12 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	13 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 集ITクラブ 13:00~16:00	14 大笑笑会 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
15 休館日	16 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	17 集卓球同好会 A 9:00~12:00 集卓球同好会 B 13:00~16:00	18 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 9:30~11:30	19 大カラオケ同好会 9:00~12:00 集卓くん 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00 会オカリナかわせみ 9:30~12:00	20 休館日 (春分の日)	21 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大ひまわり会 13:00~16:00
22 休館日	23 大なでしこ会 9:00~12:00 大花歌会 13:00~16:00	24 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	25 大MIKI サークル 9:00~12:00 大杏子うたごえサロン 13:30~15:30 集ピンポンハン 13:30~16:00 会健康講座 ~大腸と小腸動きについて~ 10:00~10:40	26 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	27 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 集ITクラブ 13:00~16:00	28 大マスカット 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
29 休館日	30 会囲碁クラブ 13:00~16:00 集ピンポンクラブ 9:00~12:00	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デイサービス事業

※予定は変更となる場合がございます