

令和8年4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)



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】4月11日土曜日
9:30～10:00(全1回)

【定員】25名
【参加費】無料



花クラブ(4月)

こけ玉を作ります。

【日時】4月21日火曜日
11:00～12:00(全1回)

【定員】15名
【参加費】1,000円



新聞ちぎり絵講座

新聞のカラー紙面をちぎって貼るだけ！
指先を使い、季節の彩り豊かな作品を楽
しく描く創作講座です。

【開講日】4月22日水曜日
【日時】4～2月偶数月第4水曜日
10:00～12:00(全6回)

【定員】16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 転倒・骨折予防教室

4月10日・5月8日・6月12日金曜日
10:00～11:00【全3回】

通信カラオケを活用した音楽交流事業

みんなで歌おう！懐かしのメロディ♪

4月17日金曜日10:00～11:30【全1回】

どちらの事業も参加無料・お申込み不要

※室内用シューズをご持参ください

冬五輪胸のメダルの輝きて

敬子

雅子妃のそのまま映す椿かな

章子

隠沼の水面に届く竹の秋

十古

雨音や浄土へ続く白椿

清美

春雨や参拝客のなき静寂

英一郎

層塔跡次の礎石へ青き踏む

明子

西岡句会作品 三月分



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 大カラオケ同好会 9:00~12:00	2 大ヨガグループ 10:00~11:30 大花歌会 13:00~16:00 集卓くん 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	3	4 大笑笑会 9:00~12:00 大ひまわり会 13:00~16:00
5 休館日	6 大西岡 100 歳体操 10:00~12:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	7 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 会西岡句会 13:00~16:00	8 大コスモス 13:00~16:00 集倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00	9 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大マスカット 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 会コミコミマージャン 13:00~16:00	10 大講座 転倒・骨折予防教室 10:00~11:00 集ITクラブ 13:00~16:00	11 大講座 ブレイン体操 9:30~10:00 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
12 休館日	13 大すいせん 9:00~12:00	14 大前結び着付教室 13:00~16:00	15 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大杏子うたごえサロン 13:30~15:30	16 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大花歌会 13:00~16:00 集卓くん 9:00~12:00	17 大講座 みんなで歌おう！ 懐かしのメロディ♪ 10:00~11:30	18 大笑笑会 13:00~16:00 大ひまわり会 13:00~16:00
19 休館日	20 大西岡 100 歳体操 10:00~12:00 集ピンポンクラブ 9:00~12:00	21 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 (4月) 11:00~12:00	22 大コスモス 13:00~16:00 集倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 集ピンポンハン 13:30~16:00 会講座 新聞ちぎり絵 10:00~12:00	23 大ヨガグループ 10:00~11:30 大マスカット 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00	24 集ITクラブ 13:00~16:00 会ちぎり絵の会 10:00~12:00	25 集MK 13:00~16:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00
26 休館日	27 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	28 大前結び着付教室 13:00~16:00 集卓球同好会 A 9:00~12:00 集卓球同好会 B 13:00~16:00	29 休館日 (昭和の日)	30 大すいせん 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00		

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