

令和8年5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	5月14日(木)10:00~12:00	12名	無料
健康笑いヨガ&認知症予防	5月15日(金)・29日(金) 10:00~11:00【全2回】	25名	無料
高齢者向け交通安全講習	5月21日(木)10:00~11:30	16名	無料
健康講座～熱中症について～	5月27日(水)10:00~10:30	16名	無料
【寿】絵手紙講座	毎月 第2火曜日9:30~11:00【全8回】 開講日:6月9日(火)※8月は休み	20名	道具一式購入の場合には1万円程度必要

みんなで歌おう!懐かしのメロディ

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

5月22日(金)10:00~11:30

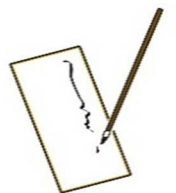
参加無料・お申込み不要

※室内用シューズをご持参ください



音もなく無言のままの花散りぬ	敬子
岩肌に貼り付く落花四天王	十古
桜散るほろほろと散る二・三片	章子
全山を洗ひ清めて春の雨	清美
来るたびに帰りを惜しむ花の寺	英一郎
上品に鐘撞き終へて花御堂	一穂
亀鳴くや雨の上からぬ安養寺	明子

西岡句会作品 四月分



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 大コスモス 13:00~16:00	2 大笑笑会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00
3 休館日 (憲法記念日)	4 休館日 (みどりの日)	5 休館日 (こどもの日)	6 休館日 (振替休日)	7 大ヨガグループ 10:00~11:30 大マスカット 13:00~16:00 集卓くん 9:00~12:00 会西岡句会 13:00~16:00	8 大講座 転倒・骨折予防教室 10:00~11:00 大花歌会 13:00~16:00 集ITクラブ 9:00~12:00	9 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
10 休館日	11 大すいせん 9:00~12:00	12 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大生きデイ リラックスヨガ 14:00~15:30	13 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大生きデイ 初めての太極拳 13:30~15:00 集前結び着付教室 9:00~12:00	14 大講座 モルック体験会 10:00~12:00 集卓友会 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00 会コミコミマーじゃん 13:00~16:00	15 大講座 健康笑いヨガ&認知症予防 10:00~11:00 大生きデイ 生き生きエアロビクス 14:30~15:30	16 大ひまわり会 13:00~16:00
17 休館日	18 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	19 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	20 大スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大マスカット 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 9:30~12:00	21 大ヨガグループ 10:00~11:30 集卓くん 9:00~12:00 会講座 高齢者向け交通安全講習 10:00~11:30	22 大講座 みんなで歌おう! 懐かしのメロディ♪ 10:00~11:30 大花歌会 13:00~16:00 集ITクラブ 13:00~16:00 会ちぎり絵の会 10:00~12:00	23 大笑笑会 13:00~16:00 集MK 13:00~16:00
24 31 休館日	25 大すいせん 9:00~12:00	26 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 避難訓練 13:00~13:30	27 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 集ピンポン班 13:30~16:00 会講座 健康講座 10:00~10:30 会おしゃべりクラブ 13:00~16:00	28 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大前結び着付教室 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00	29 大講座 健康笑いヨガ&認知症予防 10:00~11:00 大コスモス 13:00~16:00 会囲碁クラブ 13:00~16:00	30 大ひまわり会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00

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

