

令和8年6月

倉敷北高齢者福祉センターだより

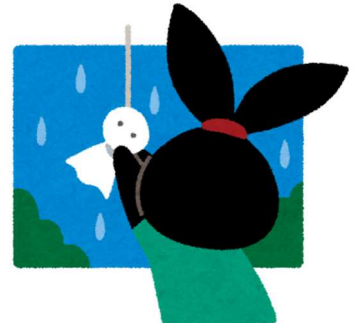
倉敷北高齢者福祉センターとは

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
花クラブ(6月)	6月23日(火)11:00~12:00	15名	1,000円
夏を元気に乗り切る! 栄養×運動のハイブリッド講座	6月24日(水)13:30~14:30	20名	無料
ブレイン体操	6月27日(土)9:30~10:00	25名	無料
【寿】ゆるらくエクササイズ講座	毎月 第1金曜日14:30~15:30【全9回】 開講日:7月3日(金)	25名	無料
【寿】ボクササイズ講座	毎月 第3水曜日13:30~15:00【全9回】 開講日:7月15日(水)	25名	無料

くらしき健康福祉プラザ介護予防事業共催事業

転倒予防教室 参加無料

- ・誰でもできる簡単でフレイル予防に役立つ運動
- ・転倒予防のための運動 ・健康に関する講話

【日時】7月9日~9月24日 毎週木曜日 13:45~15:15【全12回】

【対象】倉敷市内在住の65歳以上の高齢者【定員】20名

【申込方法】①介護予防事業窓口または電話(086)434-9861

②倉敷北高齢者福祉センター窓口(電話不可)

【申込期間】6月6日土曜日まで ※申し込み多数の場合は抽選

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♪

6月5日金曜日10:00~11:30【全1回】

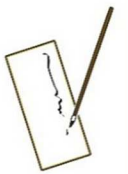
参加無料・お申込み不要

※室内用シューズをご持参ください

西岡句会作品 五月分

軽暖の歩を進めたる瓦経塚
しなやかに鉢合わせ避け芥子坊主
今年又なんじゃもんじゃの花仰ぐ
道徑に御仏御座す椿寺
階の端から尺蠖遠きこと
夕風に押されて香るラベンダー
草の丈ますます高く夏に入る

英一郎 一穂 明子
清美 十古 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



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 6月

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	2 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	3 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大マスカット 13:00~16:00 会かな書道 9:30~11:30	4 大ヨガグループ 10:00~11:30 大コスモス 13:30~16:00 集卓くん 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	5 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	6 大笑笑会 9:00~12:00 大ひまわり会 13:00~16:00
7 休館日	8 大すいせん 9:00~12:00	9 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 集前結び着付教室 13:00~16:00	10 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 会倉敷北高齢者支援センター 10:00~12:00	11 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 会コミコミマージャン 13:00~16:00	12 大講座 転倒・骨折予防教室 10:00~11:00 集ITクラブ 13:00~16:00	13 大幸和会 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 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	17 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 集カトレア会 13:30~15:30 会かな書道 9:30~11:30	18 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大コスモス 13:30~16:00 集卓くん 9:00~12:00 集おしゃべりクラブ 13:00~16:00	19 大 生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30	20 大笑笑会 9:00~12:00 大ひまわり会 13:00~16:00
21 休館日	22 集ピンポンクラブ 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 会講座 花クラブ（6月） 11:00~12:00	24 大講座 栄養×運動 のハイブリッド講座 13:30~14:30 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 ちぎり絵講座 10:00~12:00	25 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	26 大花歌会 13:00~16:00 集ITクラブ 9:00~12:00 会ちぎり絵の会 10:00~12:00	27 大講座 ブレイン体操 9:30~10:00 集MK 13:00~16:00
28 休館日	29 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	30 会囲碁クラブ 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