

令和8年8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♪	8月7日(金) 10:00～11:15	20名 程度	申込不要 選曲は職員
倉敷翠松高校看護科 生徒による ミニ講座・交流会	①8月18日(火) ②8月20日(木) 10:00～11:30	各10名 程度	①②同内容 いずれか1日
ブレイン体操	8月29日(土) 9:30～10:00	25名	

西岡句会作品 七月分

黒南風や布袋尊像腹の黒
紫陽花の今を盛りと重さうに
葛折木立を抜くる風涼し
青蔓に風幽霊の住処めき
親つばめ背すじ伸ばして風を切る
山梔子の白から黄へと匂ひ消す
郭公や犬連れてゐる人一人

明子
英一郎
清美
一穂
敬子
章子
十古

令和8年度10～3月開講

倉敷市 生きがい対応型デイサービス事業

お申込みは8月22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	10月13日	10回	25名
ゆる体操	第2水曜日 13:30～15:00	10月14日	6回	25名
いきいきエアロビクス	第3金曜日 14:30～15:30	10月16日	5回	25名
スッキリ健康体操	第1・3月曜日13:30～15:00	10月19日	11回	25名
健康づくり体操	第1・3火曜日13:30～15:00	10月 6日	10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デイ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 ☐ マスカット 13:00~16:00
2 休館日	3 ☐ 西岡 100 歳体操 10:00~12:00 ☐ 生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00 ☐ ベルバラ 9:30~12:00	4 ☐ スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 ☐ 生きデイ 健康づくり体操 13:30~15:00 ☐ 西岡句会 13:00~16:00	5 ☐ カラオケ同好会 9:00~12:00 ☐ かな書道 9:00~12:00	6 ☐ 前結び着付教室 9:00~12:00 ☐ 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 ☐ 卓くん 9:00~12:00	7 ☐ 講座 みんなで歌おう！ 懐かしのメロディー♪ 10:00~11:15 ☐ 講座 ゆるらくエクササイズ 14:30~15:30 ☐ IT クラブ 13:00~16:00	8 ☐ 笑笑会 9:00~12:00 ☐ 幸和会 13:00~16:00 ☐ 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 ☐ MK 13:00~16:00 ☐ JARL 倉敷クラブ 13:00~16:00
9 休館日	10 ☐ すいせん 9:00~12:00	11 休館日 (山の日)	12 ☐ コスモス 13:00~16:00 ☐ 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00	13 ☐ ヨガグループ 10:00~11:30 ☐ 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 ☐ 卓友会 9:00~12:00 ☐ コミコミマージャン 13:00~16:00	14	15 ☐ 浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 ☐ ひまわり会 13:00~16:00
16 休館日	17 ☐ 西岡 100 歳体操 10:00~12:00 ☐ 生きデイ スッキリ健康体操 13:30~15:00	18 ☐ 花歌会 13:00~16:00 ☐ 卓球同好会 A 9:00~12:00 ☐ 卓球同好会 B 13:00~16:00 ☐ 共催講座 翠松高校看護科ミニ講座・交流 10:00~11:30	19 ☐ スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 ☐ 講座 ボクササイズ 13:30~15:00 ☐ かな書道 9:00~12:00 ☐ 倉敷北高齢者支援センター 13:00~16:00	20 ☐ カラオケ同好会 9:00~12:00 ☐ 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 ☐ 卓くん 9:00~12:00 ☐ おしゃべりクラブ 13:00~16:00 ☐ 共催講座 翠松高校看護科ミニ講座・交流 10:00~11:30	21 ☐ 生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 ☐ 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 ☐ IT クラブ 13:00~16:00	22 ☐ マスカット 13:00~16:00 ☐ MK 13:00~16:00
23 休館日	24	25 ☐ 前結び着付教室 9:00~12:00 ☐ 生きデイ リラックスヨガ 14:00~15:30 ☐ 卓球同好会 A 9:00~12:00 ☐ 卓球同好会 B 13:00~16:00 ☐ おしゃべりクラブ 13:00~16:00	26 ☐ コスモス 13:00~16:00 ☐ 倉敷北卓球クラブ 9:00~12:00 ☐ ピンポン班 13:30~15:30 ☐ 講座 新聞ちぎり絵講座 10:00~12:00	27 ☐ すいせん 9:00~12:00 ☐ 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 ☐ 卓友会 9:00~12:00	28 ☐ ひまわり会 13:00~16:00 ☐ たけうち卓球サロン 13:00~16:00 ☐ ちぎり絵の会 10:00~12:00	29 ☐ 講座 ブレイン体操 9:30~10:00 ☐ 笑笑会 13:00~16:00 ☐ 囲碁クラブ 13:00~16:00
30 休館日	31 ☐ ピンポンクラブ 9:00~12:00	※予定は変更となる場合がございます 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				

