

令和8年9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)



花クラブ(9月)

ドライフラワーのリースを作ります。



【日 時】9月15日火曜日
11:00~12:00(全1回)
【定 員】15名
【参加費】1,000円

モルック体験会

高齢者でも気軽に楽しめるニュースポーツの「モルック」を体験します。



【日 時】9月18日金曜日
10:00~11:30(全1回)
【定 員】12名
【参加費】無料

健康講座(9月)

～座骨神経痛について～
座骨神経痛の「原因」「症状」「治療」についてお話しします。



【日 時】9月30日水曜日
10:00~10:30(全1回)
【定 員】16名
【参加費】無料

【寿】ペン習字講座

字を書くことが好きな方も苦手な方も、一緒にペン習字を楽しみませんか。ボールペンや筆ペンを使って、普段の生活に活かせる文字の上達を目指しましょう！

【開講日】10月2日金曜日
【日 時】10~3月第1・3金曜日
10:00~12:00(全10回)
【講 師】竹野 美子
【定 員】16名
【参加費】500円程度(教材費)



【寿】健康ヨガ講座

1.健康体操(筋肉作り・有酸素運動など)
2.ヨガ(優しい動き・腰痛予防・体幹の筋肉作りのヨガ)
3.3分間の瞑想(こころを観察する)

【開講日】10月9日金曜日
【日 時】10~2月第2・4金曜日
10:00~11:30(全10回)
【講 師】富岡 修一
【定 員】25名
【参加費】無料



みんなで歌おう！懐かしのメロディ♪

9月4日金曜日10:00~11:15(全1回)

参加無料・お申込み不要 ※室内シューズをご持参ください



西岡句会作品 八月分
層塔跡礎十五蟬時雨
南吹く時代遅れの句もよろし
空いつぱい手品のごとく花火舞ふ
音流れラチ才体操涼し朝

明子
一穂
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



日	月	火	水	木	金	土
		1 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 会 健康クラブ 13:00~16:00	2 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 杏子うたごえサロン 13:30~15:30 集 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 会 かな書道 9:30~11:30	3 大 ヨガグループ 10:00~11:30 大 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 集 卓くん 9:00~12:00 集 おしゃべりクラブ 13:00~16:00	4 大 講座 みんなで歌おう！ 懐かしのメロディ♪ 10:00~11:15 大 講座 ゆるらくエクササイズ 14:30~15:30 集 たけうち卓球サロン 13:00~16:00	5 大 ひまわり会 13:00~16:00 会 講座 手あみ講座 10:00~12:00
6 休館日	7 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	8 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	9 大 前結び着付教室 9:00~12:00 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	10 大 すいせん 9:00~12:00 大 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 集 卓友会 9:00~12:00 会 コミコミマージャン 13:00~16:00	11 大 マスカット 13:00~16:00 集 IT クラブ 13:00~16:00	12 大 笑笑会 9:00~12:00 大 幸和会 13:00~16:00 集 MK 13:00~16:00
13 休館日	14 大 西岡 100 歳体操 10:00~12:00 大 コスモス 13:00~16:00 集 ピンポンクラブ 9:00~12:00	15 大 花歌会 9:00~12:00 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 会 講座 花クラブ（9月） 11:00~12:00 会 健康クラブ 13:00~16:00	16 大 スポンジテニス愛好会 9:00~12:00 大 講座 ボクササイズ 13:30~15:00 集 倉敷中部高齢者支援センター 9:30~12:00 会 かな書道 9:30~11:30	17 大 カラオケ同好会 9:00~12:00 大 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 集 卓くん 9:00~12:00 集 おしゃべりクラブ 13:00~16:00	18 大 講座 モルック体験会 10:00~11:30 大 生きデイ 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 集 たけうち卓球サロン 13:00~16:00	19 大 浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大 ひまわり会 13:00~16:00 会 講座 手あみ講座 10:00~12:00
20 休館日	21 休館日 （敬老の日）	22 休館日 （国民の休日）	23 休館日 （秋分の日）	24 大 すいせん 9:00~12:00 大 共催講座 転倒予防教室 13:45~15:15 集 卓友会 9:00~12:00	25 大 前結び着付教室 9:00~12:00 大 マスカット 13:00~16:00 集 IT クラブ 13:00~16:00 会 ちぎり絵の会 10:00~12:00	26 大 笑笑会 13:00~16:00 集 MK 13:00~16:00
27 休館日	28 大 コスモス 13:00~16:00 集 西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	29 大 花歌会 9:00~12:00 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	30 大 カトレア会 13:00~16:00 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 囲碁クラブ 13:00~16:00			

大

 大ホール

集

 集会室

会

 2F会議室
 ※予定は変更となる場合がございます

講座：センター主催講座
 生きデイ：倉敷市生きがい対応型サービス事業