

令和8年11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	備考
みんなで歌おう！ 懐かしのメロディ♪	11月17日(火)10:00～11:15	30名	無料	マイクは使用せず全員で歌います
10プラ体操	11月18日(水)10:00～11:00	10名	無料	DVD を見ながら体操します
健康講座 ～健康診断の血液検査～	11月19日(木)10:00～10:30	16名	無料	講話
モルック体験会	11月19日(木)13:30～15:00	12名	無料	
花クラブ(11月)	11月24日(火)11:00～12:00	15名	1,000 円	クリスマスリースを作ります
【寿】ペン習字講座	毎月 第1・3金曜日 10:00～12:00【全10回】	16名	無料	追加募集 10月から開講中

キタコーイットコー!!



令和8年度 倉敷北高齢者福祉センター

施設見学会

11月17日(火)～19日(木) 9:00～16:00



倉敷北高齢者福祉センターを知っていただくために見学会を開催いたします。
期間中は各講座の見学や一部体験もできます！お気軽にご参加ください。

秋天の一縷の煙高炉燃ゆ

敬子

十月の手帳真つ黒スケジュール

十古

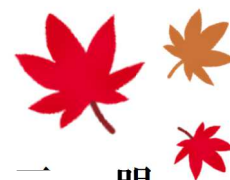
鱗雲峠に覗く郵便車

一穂

昨夜の雨拭ふ青空初紅葉

明子

西岡句会作品 十月分



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 休館日	2 大西岡 100 歳体操 10:00~12:00 大生きデイ スッカリ健康体操 13:30~15:00	3 休館日 (文化の日)	4 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大カトレア会 13:00~16:00 集前結び着付教室 13:00~16:00	5 大すいせん 9:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集卓くん 9:00~12:00	6 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 会講座 ペン習字講座 10:00~12:00	7 大笑笑会 9:00~12:00 集MK 13:00~16:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00 会西岡句会 13:00~16:00
8 休館日	9 大ひまわり会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00	10 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 集講座 絵手紙講座 9:30~11:00	11 大生きデイ ゆる体操 13:30~15:00 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	12 大ヨガグループ 10:00~12:00 大コスモス 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 会かな書道 9:30~11:30 会コミコミマージャン 13:00~16:00	13 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大マスカット 13:00~16:00 集TTクラブ 13:00~16:00 会ベルバラ 9:00~12:00	14 大花歌会 9:00~12:00 大幸和会 13:00~16:00 集健康クラブ 13:00~16:00
15 休館日	16 大西岡 100 歳体操 10:00~12:00	17 施設見学会 大講座 みんなで歌おう！ 懐かしのメロディ♪ 10:00~11:15 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 会握力測定コーナー 9:00~12:00 会囲碁体験コーナー 13:00~16:00	18 施設見学会 大講座 10 プラ体操 10:00~11:00 大講座 ボクササイズ講座 13:30~15:00 集作品展示 9:00~16:00 集新聞ちぎり絵・ぬり絵 体験コーナー 10:00~16:00 会握力測定コーナー 9:00~12:00 会囲碁体験コーナー 13:00~16:00	19 施設見学会 大カラオケ同好会 9:00~12:00 大講座 モルック体験 13:30~15:00 集作品展示 9:00~16:00 集新聞ちぎり絵・ぬり絵 体験コーナー 10:00~16:00 会講座 健康講座 10:00~10:30 会囲碁体験コーナー 13:00~16:00	20 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 会講座 ペン習字講座 10:00~12:00	21 大浜ノ茶屋千秋会 9:00~12:00 大笑笑会 13:00~16:00 集西岡団地卓球クラブ 9:00~12:00 集MK 13:00~16:00 会講座 手編み講座 10:00~12:00
22 休館日	23 休館日 (勤労感謝の日)	24 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 11:00~12:00	25 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 集ピンポン班 13:30~16:00 会かな書道 9:30~11:30	26 大すいせん 9:00~12:00 大前結び着付教室 13:00~16:00 集卓くん 9:00~12:00	27 大講座 健康ヨーガ 10:00~11:30 大花歌会 13:00~16:00 集卓友会 9:00~12:00 集TTクラブ 13:00~16:00 会ちぎり絵の会 10:00~12:00	28 大ひまわり会 13:00~16:00 集健康クラブ 13:00~16:00
29 休館日	30 大生きデイ スッカリ健康体操 13:30~15:00 集ピンポンクラブ 9:00~12:00 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