

令和8年

9月



まきび荘だより

まきび荘とは

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。

予約受付中です。お申し込みは、ご本人が窓口かお電話でお願いします。

転倒予防教室の申込締切は9月5日（土）

講座名	内 容	日 時	定員	参加費
モルック大会	ニュースポーツ 「モルック」の大会を開催！	 9月11日(金) 10:00～11:00	10名	無料
スマホ教室	【はじめてのAI検索】	9月16日(水) 14:00～15:30	20名	無料
健康教室	「健康寿命を延ばそう！ ～健腸長寿メソッド～」	9月28日(月) 10:00～11:00	30名	無料
転倒予防教室	誰でもできるフレイル 予防に役立つ運動・講話	10月9日(金)～12月25日(金) 毎週金曜日 9:45～11:15	25名	無料

【来月予告】

詳しくは
チラシを
見てね！

転倒予防教室

10月9日(金)～12月25日(金) 内容は上記の通り



ボッチャ大会

10月20日(火)10:00～11:00初開催！ 定員*12名

参加費*無料 予約開始*9月17日(木)

初めての方も大歓迎！勝利チームには手作り景品あります！

セルフハンドマッサージ



10月22日(木)14:00～14:45 定員*15名

参加費*無料 予約開始*9月17日(木)

自分で出来るアロマを使ったハンドマッサージを習ってみませんか？

園小4年生との交流会

10月29日(木)9:30～10:30

小学生とふれあい、まきび荘を知ってもらい
ましょう！沢山のご参加お待ちしております！



利用料金 無料

(電話・コピー代は実費をいただきます)

貸室利用料金 無料

(お電話で、空き状況をお問い合わせください)

社会福祉法人 倉敷市総合福祉事業団

まきび荘

☎086-698-6151

<https://kgwc.or.jp/makibi/>

所在地：倉敷市真備町市場4661番

開館時間：8:30～17:15 休館日：日曜・祝日・年末年始

(毎月第2水曜日午前・8月12月は第3水曜日午前は、みその会奉仕活動の為全館貸し切り)



QRコードからホームページを
ご覧いただけます



はつらつ
コース

運動の秋が やってきた!!

参加
無料

転倒予防教室 in まきび荘

教室期間：令和8年10月～12月の3ヵ月間毎週

【講座内容】

- ・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

【期間】 令和8年10月9日～12月25日 <毎週金曜日、全12回>
9：45～11：15

【対象】 市内在住の65歳以上の方

【定員】 25人

【会場】 まきび荘

【持ち物】 ヨガマットなどの敷物、飲み物、タオル、筆記用具
必要ならばメガネ

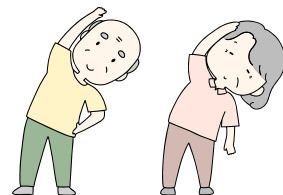
【講師】 くらしき健康福祉プラザ2階 介護予防事業 職員

【受講料】 無料

【申込期間】 令和8年9月5日(土)まで

定員に余裕がある場合、随時受け付けます

【申込方法】 まきび荘、介護予防事業の窓口にて申込用紙を提出、または電話
申し込みが多数の場合は抽選
抽選結果は全員に郵送いたします



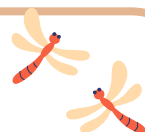
お申込み・お問い合わせ

まきび荘（倉敷市真備町市場4661）

☎086-698-6151（月～土曜日 8時30分～17時15分 祝日除く）

くらしき健康福祉プラザ 介護予防事業（倉敷市笹沖180）

☎086-434-9861（火～土曜日 8時30分～17時15分 祝日除く）



ボッチャ大会

10月20日(火)
10:00~



先着12名 参加費無料

予約開始 8月17日(木)~



初心者でも、大丈夫！
スポーツの秋を感じながら
参加してみませんか？



勝利チームには、ささやかな
景品があるかも？！



〒710-1305

倉敷市真備町市場4661

TEL 086-698-6151

社会福祉法人

倉敷市総合福祉事業団

まきび荘



まきび荘予定表 9月号

大 大ホール
小 小ホール
茶 茶室

和 和室
会 会議室

日	月	火	水	木	金	土
		1 茶 茶道教室 13:00~16:00 小 歌唱指導 13:30~14:30 小 さわやか体操 15:00~15:30	2 会 写仏 10:00~12:00	3 大 運動教室 10:00~11:00 大 エクササイズ 11:00~12:00	4 和 囲碁 13:00~16:00 小 百歳体操 13:15~13:55	5 会 あさがお会 9:00~16:00 小 さわやか体操 15:00~15:30
6 休館日	7	8 和 手編同好会 10:00~15:00 小 さわやか体操 15:00~15:30	9 全館 みその会奉仕作業 9:00~12:00 大 楽しく体操 13:30~15:00	10 大 伸び々体操 10:00~11:00 大 エクササイズ 11:00~12:00 会 生花教室 11:00~12:00	11 大 モルック大会 10:00~11:00 和 囲碁 13:00~16:00 小 歌唱指導 13:30~14:30	12 会 あさがお会 9:00~16:00 小 さわやか体操 15:00~15:30
13 休館日	14	15 茶 茶道教室 13:00~16:00 小 さわやか体操 15:00~15:30	16 大 スマホ教室 14:00~15:30	17 大 伸び々体操 10:00~11:00 大 エクササイズ 11:00~12:00 小 歌唱指導 13:30~14:30	18 和 囲碁 13:00~16:00	19 会 あさがお会 9:00~16:00 小 さわやか体操 15:00~15:30
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 伸び々体操 10:00~11:00 大 交通安全教室 11:00~11:15 大 エクササイズ 11:15~12:00 会 生花教室 11:00~12:00	25 和 囲碁 13:00~16:00 小 百歳体操 13:15~13:55	26 会 あさがお会 9:00~16:00 和 コスモス会 10:00~15:00 小 歌唱指導 13:30~14:30 小 さわやか体操 15:00~15:30
27 休館日	28 大 健康教室 10:00~11:00 大 ひまわり会 11:00~16:00 大 すみれ会 13:00~15:30	29 小 さわやか体操 15:00~15:30	30 残暑お見舞い申し上げます	8月15日現在の予定です。変更になる場合がございますのでお気を付けください。 10/20(火)ポッチャ大会 10/22(木)アロマセルフハンドマッサージ 9/17(木)より予約開始！ 10月より「転倒予防教室」開催！		

まきび荘

〒710-1305

倉敷市真備町市場4661

開館時間 8:30~17:15

休館日 日曜・祝日・年末年始

TEL 086-698-6151

FAX 086-698-6237

ホームページ

まきび荘

検索

※毎月第2水曜日(8月・12月のみ第3水曜日)
午前は、みその会奉仕作業の為、全館貸切

