

2月 西岡荘だより

西岡荘とは

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。各種講座を開講し、各種同好会を支援し、また様々な行事も開催しています。10時半から14時半までお風呂（ジャグジー付）を無料で利用できます。

【生きがい対応型デイサービス事業】

対象・市内在住の60歳以上の人
・介護保険の認定を受けてない人
・他施設の同事業重複受講不可

申込・3/5までに 一人1講座
電話かFAX・窓口へ

●スッキリ健康体操 定員30名
4/3～ 毎月第1・3・5金曜日
10時～11時半 全10回

●初めての太極拳 定員25名
4/3～ 毎月第1・3・5金曜日
13時半～15時 全10回

●リラックスヨガ 定員15名
4/14～ 毎月第2・4火曜日
14時～15時半 全10回

●健康づくり体操 定員30名
4/7～ 毎月第1・3・5火曜日
13時半～15時 全10回

血流測定を体験しませんか

血流の簡易測定から血管年齢を知ること、日々の生活習慣を考えることができます。

実施日 令和2年3月14日（土）

場 所 倉敷市西岡荘

午前10時～午後3時

申 込 当日（事前申込み不要）

定 員 50人程度

『西岡句会』

～西岡荘を利用している句会さんの作品です(1月作品)～

・天よりの大地の神へ寒の雨	静 恵	・明暗の悲喜こもごもの初笑	光 香
・毘沙門天持つ銚の先寒の雨	明 子	・百段の七福詣雨上がる	和 美
・八十九冊目の句帳初句会	英一郎	・切り株の七福神や初詣	和 子
・句やかに集ふ令和の初句会	由美子	・参道に白き羽毛や寒の雨	泉
・もう真近五輪の年の明るる朝	章 子	・大かたはずなすずしろ七種粥	久美子

倉敷市西岡荘

〒710-0005 倉敷市西岡1824-2

TEL 086-423-2265

開館時間 8:30～17:15

FAX 086-423-2265

休館日 日曜・祝日・年末年始

ホームページ

[倉敷市西岡荘検索](#)



2月行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 大 なかよし会 10:00~16:00 中 五美会 9:00~16:00 茶 JARL 倉敷クラブ 9:00~17:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00
2 休館	3 大 楽々元気体操 10:00~11:30 大 スッキリ健康体操 13:30~15:00 中 五美会 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	4 大 あじさい 9:30~12:00 大 健康づくり体操 13:30~15:00 中 心を伝える絵手紙 9:30~11:00 中 卓球同好会 13:00~16:00 茶 西岡句会 11:30~15:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	5 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓友会 9:00~12:00 中 卓球(開放日) 13:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	6 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓球(開放日) 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	7 大 楽々ヨーガ 10:00~11:30 大 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 中 ペン習字 10:00~12:00 中 卓球同好会 13:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	8 大 幸和会 11:00~14:00 中 なかよし会 10:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00
	9 休館	10 大 五美会 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	11 休館	12 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓友会 9:00~12:00 中 卓球(開放日) 13:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	13 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓球(開放日) 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	14 大 太極拳同好会 13:30~15:00 中 卓球同好会 9:00~12:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00
16 休館	17 大 楽々元気体操 10:00~11:30 大 スッキリ健康体操 13:30~15:00 中 五美会 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	18 大 着付け講座 10:00~12:00 大 健康づくり体操 13:30~15:00 中 卓球同好会 13:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:30~15:30	19 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 高齢者音楽健康教室 11:00~12:00 中 卓球(開放日) 13:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	20 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓球(開放日) 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	21 大 活き活きエアロビクス 14:30~15:30 中 卓球同好会 9:00~12:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	22 大 なかよし会 10:00~16:00 中 五美会 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00
	23 休館	24 休館	25 大 華謡会 10:00~12:00 中 高齢者音楽体操 10:00~11:30 中 卓球同好会 13:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	26 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓友会 9:00~12:00 中 卓球(開放日) 13:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	27 大 カラオケ同好会 9:30~16:00 中 卓球(開放日) 9:00~16:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00	28 大 動ける身体づくり体操 10:00~11:30 大 太極拳同好会 13:30~15:00 中 卓球同好会 9:00~12:00 娛 西岡荘囲碁クラブ 13:00~16:00

この予定表は、1月20日に作成しました。
 変更になることがありますのでご了承ください。