



『身近な素材でステキに楽しくラッピング』 [講師] 吉浦 文子

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/4	第1(土)	10:00~11:30	10/2	2	10	ちょっとしたテクニック&アイデアでおしゃれになるラッピングをしませんか？ ありがとうの気持ちをラッピングに込めましょう。	300	教材費700円(開講時) ハサミ・カッターナイフ・ホッチキス・セロテープ・両面テープ・のり・筆記用具持参

『知って役立つ！庭木剪定のコツ』 [講師] 笠原 政信

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/8	毎週(水)	10:00~11:30	9/29	4	15	庭を演出する植木の剪定方法について、時期やお手入れの仕方など、基本から楽しく実践で学びます。	600	保険料360円(開講時) 剪定ばさみ・刈り込みばさみ持参、動きやすい服装

『ストレッチ&トレーニング！～ロコモ対策で健康増進～』 [講師] 前川 真治

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/8	第2・4(水)	14:00~15:30	10/13	3	15	ロコモティブシンドローム(新生活習慣病)を予防するために、運動が苦手な方でも簡単にできるトレーニングやストレッチを行います。	450	上履き持参 動きやすい服装

『初歩の初歩！韓国語にふれよう』 [講師] チェ ソヒョン

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/11	第2・4(土)	10:00~11:30	11/27	6	15	初心者向けの韓国語講座です。ネイティブティーチャーから韓国語にふれ、基礎を学びましょう！	900	中学生以上対象 筆記用具持参

『キラキラ香りのインテリア お花のアロマワックスカップ』 [講師] 黒川 麻純

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/25	第4(土)	10:00~11:30	9/25	1	16	ガラスのカップに好みの香りをつけたジェルワックスを流し込み、ソラフラワーなどを飾って自分だけの素敵な「アロマワックスカップ」を作ります。	150	教材費1,200円(開講時) はさみ・ピンセット・持ち帰り用の袋・筆記用具持参 汚れてもよい服装

『食品保存のテクニックを学ぼう！』 [講師] こだま みえ

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/2	第1(土)	10:00~12:00	10/2	1	16	まとめ買いした食材や作りおきした料理を、容器や専用の袋を使い、正しく衛生的に保存する方法を実践を交えて学びます。忙しい時のプラス一品にもお役立ち！	150	教材費800円(開講前・別途連絡) エプロン・三角巾・手拭き・台拭き・ふきん持参

『玄関を彩るウィンターガーデン』 [講師] 齊藤 哲也

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/8	第2・3(金)	10:00~11:30	10/15	2	20	冬に向け、寒くなると寂しくなりがちな玄関まわりを華やかにしてくれるガーデニングについて学びます。1回目は座学、2回目は寄せ植えを行います。	300	教材費1,000円(開講時) 筆記用具持参

『安心&便利に！はじめてのスマホ』 [講師] 青井 寿恵

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/13	毎週(水)	10:00~11:30	10/27	3	15	初心者向けのスマホ講座です。スマホのアプリや機能について学び、スマホをもっと便利に生活に取り入れられるように使いこなしましょう。	450	スマートフォン(機種不問)・筆記用具持参

『心身をラクにする「考え方」のコツ～ポジティブ思考のすすめ～』 [講師] 谷原 弘之

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/22	第4(金)	14:00~15:30	10/22	1	20	長引く自粛生活にストレスがたまっていませんか？気持ちが晴れないなど、誰もが経験することです。この機会にポジティブ思考について学び、気持ちがスッと軽くなる方法を身に付けましょう！	150	筆記用具持参

『ドローンってなあに？～可能性の追求～』 [講師] パソコンわくわく広場

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/24	第4(日)	13:30~15:00	10/24	1	10	空の産業革命といわれているドローンについて、基礎知識や今後の可能性についてお話しします。プログラミング体験もお楽しみに！	150	筆記用具持参



倉敷市災害ボランティア
コーディネーター連絡会

くらしき市民講座『地震災害に備える！自主防災隊～家庭内DIGの活用～』 [講師]

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/30	第5(土)	10:00～12:00	10/30	1	12	大規模地震が発生した時、自宅がどんな状況になるか想像できますか？講座では自宅の図面を書き出し、危険箇所をチェックします。災害後も安心して生活できるよう、事前の備えについて防災士と一緒に考えましょう！	無料	筆記用具持参 非常食の配布あり 連携先：倉敷市防災推進課

くらしき市民講座『おうちで体操！元気なからだづくり～コロナフレイル予防～』 [講師] 千野根 勝行

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
11/10	第2・3(水)	14:00～15:30	11/17	2	20	適度な運動を習慣的に行えば、体力の向上はもちろん免疫カアップにもつながります。専門家からフレイル予防について学んだ後、おうちで出来る簡単な運動を紹介します。	無料	筆記用具持参 連携先：児島保健推進室

『水引で作る！お正月飾り』 [講師] 森 晴美

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
11/12	第2(金)	10:00～11:30	11/12	1	10	水引を使って、梅結びを中心としたさまざまな結びを体験します。お正月にあった色とりどりの水引を額縁に飾りましょう。	150	教材費500円(開講時) 筆記用具持参

『パステルアートでクリスマス』 [講師] 泉 江美

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
11/18	第3(木)	14:00～16:00	11/18	1	12	クリスマスをテーマに、パステルの温かみのあるトーンとパステルをパウダー状にして指でこすって描いていきましょう。	150	教材費600円(開講時) 消しゴム・カッターナイフ・手拭き、ハサミ・ものさし・鉛筆

人権教養講座

『心豊かに生きるための教養講座』 [講師] 各講師

開講日	曜日	時間	閉講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
11/25	月1回	下記参照	2/19	3	100	各回様々な講師による講演会を行います。多彩な講師陣による講演をお聞き逃しなく！	無料	筆記用具持参 「寿大学」の受講生は申込不要

①11/25(木) 14:00～15:30 『夢を持ち続ける そしてあきらめないこと～パラアーチェリーとの出会い～』

②12/9(木) 14:00～15:30 『現代に生きる論語の教え～心豊かに生きるために～』

③2/19(土) 14:30～16:00 『江戸落語を愉しもう』

※内容は変更になることがありますので、ご了承ください。

児島公民館おすすめ！くらしき市民講座

無料



Pickup!

地震災害に備える！自主防災隊

～家庭内DIGの活用～

いつ起こるか分からない自然災害に対し、自分自身を守る備えについてしっかり考えてみましょう！！



ディグDIGって何？

Disaster(災害), Imagination(想像力), Game(ゲーム)の略です。まずは自宅の図面を書き出し家具類の転倒やガラスの破片が散乱しそうな危険箇所をチェックします！



倉敷市防災推進課から非常食の配布があります。「どうやって作るの？」「どんな味？」を、この機会におうちで食体験してみましょ☆

Pickup!

おうちで体操！元気なからだづくり

～コロナフレイル予防～

コロナ禍における規則正しい生活習慣のひとつ「運動」について「おうちでできる簡単運動」をマスターし、気分を上げていきましょう！



フレイルって何？ 年齢を重ね、筋力や認知機能、社会とのつながりなどの活力が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人がフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

栄養

運動

社会参加

