



往復はがき・窓口・インターネットのいずれかでお申し込みください。

『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	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/7	第1・3(水)	14:00~15:30	10/19	4	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。	600	上履き持参 動きやすい服装

くらしき健康福祉プラザ

くらしき市民講座『スマホ老眼の知識！～あなたの眼を健康に守ろう～』 [講師] 視能訓練室職員

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/8	第2(木)	13:30~15:00	9/8	1	20	スマートフォンの使用でだれにでも起こりうる「スマホ老眼」、スマホ老眼の知識とセルフケアを学びます。現在の眼の状態を知るセルフチェックもあります。	無料	筆記用具持参

『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	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/10	第2・4(土)	10:00~11:30	11/12	5	20	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！	750	中学生以上対象 筆記用具持参

『パステルアート～ハロウィンアートを描く～』 [講師] 泉 江美

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
9/27	第4(火)	14:00~16:00	9/27	1	12	ハロウィンをテーマに、パステルの温かみのあるトーンとパステルを粉状にして指ですって描きます。	150	教材費600円(開講時) 消しゴム・カッターナイフ・ハサミ・ウェットティッシュ・ものさし・鉛筆持参

くらしき市民講座『目からウロコ！写真で学ぶ瀬戸内の自然』 [講師] 山本 厚宏

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/1	第1(土)	10:00~11:30	10/1	1	20	瀬戸内海にこんな生き物が…？鷺羽山の知られざる風景？知っているようで知らない瀬戸内海の自然や児島の魅力を写真を通じて学びます。	無料	筆記用具持参 連携先:児島支所産業課

くらしき市民講座『安心&便利に！はじめてのスマホ』 [講師] パソコンわくわく広場

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/2	指定(日)	14:00~15:30	10/23	3	15	操作用語を学びながら、基本操作を覚え、災害時に役立つアプリの設定や使い方を学び、スマホをもっと便利に生活に取り入れましょう！	無料	スマートフォン(機種不問) 筆記用具持参 開催日:10/2・10/9・10/23 連携先:デジタルガバメント推進室

『ゆる文字で作るオリジナル掛け軸』 [講師] 稲葉 陽子

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/6	第1・2(木)	10:00~11:30	10/13	2	10	ゆる文字とは、独特な線や曲線が特徴的なふんわり可愛い文字のことをいいます。筆ペンの持ち方や書き方を学び、好きな言葉をゆる文字で表現した掛け軸を作りましょう。	300	教材費700円(開講前・別途連絡) 筆記用具持参

『岡山藩主と能楽』 [講師] 西脇 藍

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/14	第2(金)	10:00~11:30	10/14	1	25	日本の伝統芸能・能楽。じつは江戸時代には大名から庶民まで広く親しまれていました。当時の人々がどのように能楽を楽しんでいたかを、岡山藩主池田家の史料から探りつつ、その魅力に迫ります。	150	筆記用具持参

くらしき健康福祉プラザ

くらしき市民講座『楽しく脳トレ！～衰え知らずの脳を育てよう～』 [講師] 介護予防事業職員

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
10/21	毎週(金)	10:00~11:30	11/11	4	15	楽しみながら行える簡単な脳トレと運動を、専門家が分かりやすく指導します。あたまの健康チェックもお楽しみに！	無料	65歳以上(介護保険の認定を受けていない方)対象 筆記用具持参

『大人が聞いて楽しむ読み聞かせ～アナウンサーの語りで物語の世界へ～』 [講師] 都間 裕子

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内 容	受講料(円)	備 考
11/2	毎週(水)	10:00~11:30	11/16	3	10	童心にかえって、昔話や地域に伝わる物語に耳を傾けてみませんか？寝転がって目を閉じ、リラックスした状態で自分の頭の中のスクリーンに物語を思い描きながら楽しみましょう。	450	ヨガマットまたはバスタオル 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

『暮らし市民講座『災害時の食を考える～バッククッキングの活用～』 [講師]

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内容	受講料(円)	備考
11/5	第1(土)	10:00~13:00	11/5	1	12	災害時に疲れた心や体を癒してくれるのは「あたたかい食事」です。今回はライフライン停止に備え、貴重な水や熱源の有効な使い方と、簡単に美味しいポリ袋を使った調理法を実践から学びます。	無料	教材費300円(開講前・別途連絡) エプロン・三角巾・手拭き・台拭き・ふきん・筆記用具持参 連携先：防災推進課

『おとなの竹細工』 [講師] 西田 靖

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内容	受講料(円)	備考
11/6	第1・2(日)	13:30~16:00	11/13	2	10	好きな竹を選んで、茶杓と30cm程の花入れを作ります。小刀やのこぎりなどを使って、少しずつゆっくり削ってお気に入りの作品を完成させましょう。	300	高校生以上対象 保険料48円(開講時) 教材費1,000円(開講前・別途連絡) 軍手・雑巾2枚・30cmものさし・筆記用具持参、作業しやすい服装

『暮らし市民講座『地球にやさしい☆ハギレで作る蜜ろうラップ』 [講師] 環境学習センター「アスエコ」

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内容	受講料(円)	備考
11/18	第3(金)	14:00~15:30	11/18	1	12	海ごみなど環境問題について学んだ後、お家にある布に蜜ろうを染み込ませて、繰り返し何度も使える食品保存用ラップを作ります。「脱プラ」を合い言葉に3Rを意識し、プラスチックフリーな生活を目指しましょう！	無料	教材費300円(開講時) 綿の布2枚(25cm×25cm以内)、新聞紙2日分、あればアイロン、筆記用具持参 連携先：一般廃棄物対策課

『玄関を彩るウィンターガーデン』 [講師] 高尾 利枝

開講日	曜日	時間	開講日	回数	定員	内容	受講料(円)	備考
11/29	第5(火)	10:00~11:30	11/29	1	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。	150	教材費2,000円(開講前・別途連絡)、軍手・スコップ・汚れてもよい服装・筆記用具持参

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	開講日	回数	定員	内容	受講料(円)	備考
11/10	月1回	下記参照	2/18	3	40	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

- ① 11/10(木) 14:00~15:30 『子どもを取り巻く現状と課題～貧困や虐待から子どもの権利を守る～』
- ② 12/15(木) 14:00~15:30 『もしあなたが認知症になったら？～共生と予防を考える～』
- ③ 2/18(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講座！

Pickup!

目からウロコ！ 写真で学ぶ瀬戸内の自然



知り合いに教えたいくなるような、まだまだ知らない瀬戸内の写真が盛りたくさん！！楽しみが止まらない！

Pickup!

大人が聞いて楽しむ読み聞かせ ～アナウンサーの語り 物語の世界へ～

大人へ向けての読み聞かせ講座です。日々さまざまなストレスで、眠れぬ夜を過ごしていませんか？寝転がって目を閉じてリラックスした状態で、癒しと安眠を与える読み聞かせを行います。自分のスクリーンに物語を描きながら楽しみましょう！！

童心にかえったようでとても心地いい…



アナウンサーの語りて物語の世界へご招待！皆さんの心に響くようお届けします。



Pickup!

地球にやさしい☆ ハギレで作る蜜ろうラップ

「蜜ろう」とは？
ミツバチの巣を構成している蟻(ろう)を精製したものをいいます。

「蜜ろうラップ」とは？
蜜ろうを布に染み込ませて作る食品保存用ラップのことです。抗菌・保湿効果が高く、蜜ろうの性質上、自由自在に様々なものを包むことができます。

