

令和7年度 倉敷公民館 講座案内

寿大学



生きがいのある生活を送るための学習です。様々な分野について楽しく学びましょう。

毎月第2水曜日 10:00～11:30

※10月は第2・5水曜日

【会場】 倉敷公民館 大ホール 【持参物】 筆記用具

【対象】 60歳以上 【受講料】 450円 【著作権料】 10円

回	日	各回講座内容
1	4/9	知っておきたい防災の話～薬剤師が考える災害時の備え～ 講師：山本 奈美（金光ファーマシー薬局 薬剤師） 災害時の医療提供体制や、実際に普段からどのようなことをしていけばいいのかについて学びます。避難生活時に効果的な体操なども企画しています。楽しく全身で学び備えていきましょう。
2	5/14	私の心に残るあの歌・この音楽～昭和歌謡からクラシック音楽まで～ 講師：佐藤 正俊（金光学園中学・高等学校 特別参与 学校法人理事） 私の人生に関わってきた様々な「歌」や「曲」を紹介します。私たちの心を、温かく勇気づけてくれる素敵な音楽を、一緒に楽しみましょう。
3	6/11	【くらしき市民講座】 キウイから聴くニュージーランド、キウイから観た日本・倉敷 講師：BENSON JAMES（倉敷市国際課 職員） ニュージーランド25年、日本25年過ごしてきた私が、教師、リエゾン、国際交流員としての経験をもとに、写真やビデオを交えながら、これまでの出来事や気づいたこと、驚いたこと、学んだことを語ります。

回	日	各回講座内容
4	7/9	<p>ヨボヨボ予防でフレイル予防 講師：森光 大（川崎医科大学高齢者医療センター 管理栄養士）</p> <p>しっかり食べて、しっかり動いて、しっかり寝て、自分らしく元気にすごしましょう！ 「よく噛んで食べる人は元気！」をモットーに栄養・運動・休養・口からのど・心に気を付けて声を出していきましょう！安い！簡単！早い！料理等をご紹介します。（運動・調理実習はありません。）</p>
5	9/10	<p>【くらしき市民講座】 岡山の2つの巨大流星 講師：三島 和久（倉敷科学センター 学芸員）</p> <p>岡山・倉敷にも天文に関わる話題が豊富な地域で、そのひとつに100年以上前の大正時代に倉敷に落下した「富田隕石」があります。もうひとつ、1975年にも岡山から瀬戸内海の上空に、大きな爆発音を伴って昼間のように夜空を照らす大流星が現れ、大騒ぎとなる事件がありました。岡山にゆかりのある、2つの巨大流星のエピソードをご紹介します。</p>
6	10/8	<p>【くらしき市民講座】 人生会議（ACP）のすすめ～エンディングノートを書いてみよう～ 講師：倉敷市健康長寿課 職員</p> <p>人生会議とは、いつか訪れる医療や介護が必要になる時やもしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組みのことで、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）ともいいます。 ご家族や大切な方とこれからのことを考えるきっかけとして、ぜひご参加ください。</p>
7	10/29 (第5水)	<p>【くらしき市民講座】 倉敷市の繊維産業・デニム産業について 講師：倉敷市商工課 職員</p> <p>本市は「全国屈指の繊維産業のまち」です。そして、本市の繊維産業の発展のストーリーは「日本遺産」に認定されています。本市の繊維産業は長い歴史を持つ地場産業であり、地域経済を支える基幹産業として非常に重要な役割を果たしています。倉敷の繊維産業の変遷や倉敷市の取り組みについてお話します。</p>

- ※ 欠席される際は、倉敷公民館 ☎086-423-2135までご連絡ください。
- ※ 講座開講2時間前の時点で市内に、「暴風警報」もしくは「特別警報」が発令されている場合は中止とします。なお、開講が不明な場合はお問い合わせください。
- ※ 日程や講座内容は、変更となることもありますのでご了承ください。