倉敷市
生涯学習情報

# 公民館講座募集案内

No.64
秋
2025

学習へのいざない

＜もくじ＞


- 公民館講座一覧
  - 倉敷地区 …… 1ページ
  - 水島地区 …… 9ページ
  - 児島地区 …… 13ページ
  - 玉島地区 …… 17ページ
- 講座のお申し込み方法 …… 22ページ
- 秋からはじめたい講座 …… うら表紙



発 行

倉敷市教育委員会　ライフパーク倉敷
市民学習センター
TEL.(086)454-0011


SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS


この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
リサイクル適性Ⓐ

公民館では、様々な分野の講座を開講しています。
生涯学習へのきっかけづくり、仲間づくり、地域づくりの場として、
倉敷市内在住・在勤・在学の方ならどなたでもお申込みいただけます。
どうぞお気軽にご参加ください。

## 講座情報の見方

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| 市○○○○○ 講座<br>（倉敷 太郎）8名＜全5回＞ | 9/3～11/5<br>第1・3（水）<br>13:30～15:30 | スマホの基礎をマスターした方は、次にもう一歩進んだ使い方をしてみませんか | 受講料／無料<br>教材費／500円 | Googleアカウントをお持ちの方対象<br>連携先:デジタルガバメント推進 |

【講座名】
市…くらしき市民講座

【受講料等】
特に記載のない限り、人単位での募集の場合は1人あたり、組単位での募集の場合は1組あたりの金額です。

【対象・持参物等】
記載されているもの以外にも持参物等が必要な場合があります。詳しくは、ホームページや当選通知でご案内します。

### くらしき市民講座って？

市などの公的機関等と連携して、地域課題・行政課題の解決に役立つ知識を学べる講座です。ご受講いただくことで、皆様の暮らしに役立つだけでなく、より良いまちづくりにお役立ていただける知識や情報をお伝えします。受講料は無料です。（材料費など実費がかかる場合があります。）ぜひ、お申込みください。

申し込み方法は、
22ページへ

## 倉敷地区

### 倉敷公民館 〒710－0054 本町2－21 TEL423－2135

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **倉敷と日本遺産**<br>（小西 伸彦）20名＜全3回＞ | 9/2～11/12<br>指定日<br>10:00～11:30 | 倉敷の日本遺産の構成文化財に隠された物語と、近代の歴史遺産3題をとりあげます。 | 受講料／450円 | 開催日:9/2、10/7、11/12 |
| **リズム体操**<br>（日高 早苗）15名＜全6回＞ | 9/2～11/18<br>指定日<br>13:30～15:00 | 曲に合わせて、身体を動かして、楽しんで体力向上を目指していきましょう。<br>※運動量はやや多めです。 | 受講料／900円<br>著作権料／10円 | ヨガマット<br>開催日:9/2・9、10/7・21、11/12・18 |
| **ゆる体操**<br>（加賀田 和則）15名＜全7回＞ | 9/3～12/17<br>第1・3（水）<br>10:00～11:30 | 筋肉をほぐして代謝を良くする体操です。若々しく健康な毎日を目指しましょう！ | 受講料／1,050円 | ヨガマット（バスタオル）<br>10月は第3（水）のみ |
| 市**アプリをもっとくわしく学んでみませんか**<br>（小松 典子）8名＜全5回＞ | 9/3～11/5<br>第1・3（水）<br>13:30～15:30 | スマホの基礎をマスターした方は、次にもう一歩進んだ使い方をしてみませんか？ | 受講料／無料<br>教材費／500円 | Googleアカウントをお持ちの方対象<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| 市**“足”～足を知って明日が変わる～**<br>（くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 職員）15名＜全4回＞ | 9/5～10/17<br>第1・3（金）<br>14:00～15:30 | いつまでも自分の足で歩き続けるために、今からできることを始めましょう。 | 受講料／無料 | ヨガマット<br>連携先:健康長寿課地域包括ケア推進室 |
| **落語茶論**<br>（笑皆亭 口口）25名＜全6回＞ | 9/9～12/23<br>第2・4（火）<br>14:00～15:30 | 落語を楽しみながら、その魅力や歴史に触れます。江戸の文化や生活などについても、落語風の講話で学びます。 | 受講料／900円<br>教材費／1,200円 | 9月・11月は第2（火）のみ<br>10月は第1・4（火） |
| **楽しいフォトウォーク<br>～倉敷美観地区を写そう！～**<br>（吉田 秀昭）15名＜全1回＞ | 10/13<br>第2（月・祝）<br>10:00～15:00 | 写真の撮り方を教わって、倉敷美観地区周辺を歩いて歴史ある景観や自然を見つけ素敵な写真を撮りましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／350円 | 小学生以上対象（小学生は保護者同伴）<br>デジタルカメラ（スマホ不可）・昼食持参 |
| **“へぇ～”がいっぱい！ガイドー押し<br>おもしろ美観地区ウォーク**<br>（倉敷地区ウエルカム観光ガイド連絡会）12名＜全1回＞ | 10/31<br>第5（金）<br>9:30～12:00 | 白壁と天領の町並みを歩きながら「見るしゃべる 学ぶ」を楽しみましょう。 | 受講料／150円<br>入館料／850円 | 1.5kmの距離を自力で歩行できる方対象 |

## 倉敷公民館

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| 市 わが家の防災<br>～非常持出品について考えよう～<br>（災害支援ネットワークおかやま、地域防災推進課）20名＜全1回＞ | 11/15<br>第3（土）<br>10:00～12:00 | 非常持出品は家庭によって必要なものが違います。わが家に必要な備えについて、一緒に考えましょう。 | 受講料／無料 | 小学生以上対象（小学3年生以下は保護者同伴） |
| 家族でにっこり♪クリスマスケーキ<br>（西山 洋子）10組＜全1回＞ | 11/29<br>第5（土）<br>9:30～12:00 | スポンジ・生クリーム・苺を使って、個性的なクリスマスケーキを作りましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | 小学生と保護者対象（保護者1名に子ども2名まで） |
| 市 古代の息吹を感じる 酒津遺跡探訪<br>（岡山県古代吉備文化財センター 職員）20名＜全2回＞ | 12/4・12/18<br>第1・3（木）<br>13:30～15:00 | 座学と、発掘現場の見学を通して酒津遺跡について学び、身近にある古代文化の魅力に触れます。 | 受講料／無料 | 砂利道を1km程度歩行できる方対象 2回目は12:30集合、雨天中止<br>予備日:12/19（金） |

## 倉敷地区 倉敷東公民館 〒710－0062 浜町2－2－30 TEL425－7774

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| ハードパンとプチおやつ<br>（福 知子）16名＜全4回＞ | 9/2～12/2<br>第1（火）<br>9:30～12:30 | 3時間でできる、シンプルな材料を使ったパンを作ります。 | 受講料／600円<br>教材費／3,400円 | 11月は第2（火） |
| 市 スマホ初心者のためのやさしい講座<br>（小松 典子）8名＜全5回＞ | 9/5～11/21<br>指定日（金）<br>10:00～12:00 | LINEを通して、スマホの基礎から使い方を学べる初心者への講座です。 | 受講料／無料<br>教材費／400円 | LINEアプリを取得していただける方対象<br>日程の詳細は公民館へ<br>連携先デジタルガバメント推進室 |
| ピラティス始めよう！<br>いつまでも心と身体を健康に～<br>（鎌田 枝里）10名＜全7回＞ | 9/10～12/10<br>第2・4（水）<br>10:00～11:30 | インナーマッスルを強化し心と身体のバランスを整え健康な身体を作りましょう。 | 受講料／1,050円 | ヨガマット・ストレッチポール（詳細は公民館へ） |
| 親しくなれる韓国語<br>（崔（チェ） ソヒョン）10名＜全7回＞ | 9/13～12/27<br>第2・4（土）<br>9:30～11:00 | 韓国語の文字の仕組みを学び、ハングルが読めるようになる楽しい講座です。 | 受講料／1,050円 | 中学生以上対象<br>11月は第4（土）のみ |
| 子ども将棋教室<br>（熊谷 寛治）16名＜全7回＞ | 9/14～1/11<br>第2・4（日）<br>10:00～12:00 | 将棋に興味がある人、楽しみながらマナーと集中力、思考力、判断力を身につけましょう。 | 受講料／1,050円 | 小学生対象（小学3年生以下は保護者同伴）<br>11月は第4（日）のみ<br>12月は第2（日）のみ |
| かわいい多肉植物の寄せ植え<br>（荒木 容子）16名＜全3回＞ | 10/12～12/14<br>第2（日）<br>10:00～12:00 | 基本的な育て方や、手入れの仕方などを学び、かわいい寄せ植えを作ります。 | 受講料／450円<br>教材費／5,400円 | 小学生以上対象（小学生は保護者同伴）<br>11月は第5（日） |
| シルクフラワーで作るお正月リース<br>（岡本 美津江）10名＜全1回＞ | 10/28<br>第4（火）<br>13:30～15:30 | 新年を華やかな空間に飾ってみましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／4,000円 | |
| 迎春アレンジメント<br>（小野 和代）20名＜全1回＞ | 12/26<br>第4（金）<br>10:00～11:30 | 正月にかかせない迎春花。楽しく生けて持ち帰り、新年を迎えます。 | 受講料／150円<br>教材費／1,700円 | |
| シルクフラワーアレンジメント<br>～パールの花瓶仕立て～<br>（岡本 美津江）10名＜全1回＞ | 1/27<br>第4（火）<br>13:30～15:30 | 春の訪れを感じさせてくれるアレンジメントを楽しみましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／3,500円 | |

## 倉敷地区 倉敷西公民館 〒710－0816 八王寺町199－3 TEL424－3610

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| 始めよう！パン作り<br>（岡本 さつき）16名＜全4回＞ | 9/3～12/3<br>第1（水）<br>9:30～12:30 | 生地は手ごねで作ります。家庭でも気軽にできるパン作りを、楽しく始めてみませんか。 | 受講料／600円<br>教材費／3,200円 | |

## 倉敷西公民館

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **楽しい刺し子**<br>（植田 結香）10名＜全5回＞ | 9/6～11/22<br>第1・4（土）<br>9:30～12:00 | ていねいな指導で、基礎から学べる講座です。いろんな作品を楽しみながら作りましょう。 | 受講料／750円<br>教材費／実費<br>（1,500円程度） | 10月は第1（土）のみ |
| **すてきなリボン刺しゅう**<br>（奥村 敬子）10名＜全3回＞ | 9/6～10/4<br>第1・3（土）<br>13:30～15:30 | リボン刺しゅうにチャレンジしてみませんか？素敵なポーチを作りましょう。 | 受講料／450円<br>教材費／1,200円 | 18歳以上対象 |
| **心ほぐれる かんたんパステルアート**<br>（泉 江美）10名＜全4回＞ | 9/9～12/9<br>第2（火）<br>10:00～12:00 | 誰でも楽しく描けます。パステルのやさしい色合いに癒されますよ。 | 受講料／600円<br>教材費／2,800円 | 10月は第4（火） |
| **ゆる体操**<br>（加賀田 和則）18名＜全7回＞ | 9/10～12/10<br>第2・4（水）<br>10:00～11:30 | 体をほぐして代謝をよくする体操です。疲労回復や腰痛、肩こり、転倒防止に役立ててみませんか。 | 受講料／1,050円 | |
| **市 基礎から学ぼう！はじめてのスマホ講座**<br>（小松 典子）8名＜全6回＞ | 9/10～11/26<br>第2・4（水）<br>13:30～15:00 | LINEアプリを通して、スマホの基本操作を学びます。スマホ初心者方向けの講座です。 | 受講料／無料<br>教材費／初受講者のみ500円（テキスト代） | LINEアプリを取得していただける方対象<br>日程の詳細は公民館へ<br>連携先：デジタルガバメント推進室 |
| **韓国語を楽しもう！**<br>（崔（チェ） ソヒョン）14名＜全7回＞ | 9/13～12/20<br>第2・4（土）<br>14:00～15:30 | 文字のしくみや読み書きなど、基礎から楽しく学びます。ひとこと会話にもチャレンジ！ | 受講料／1,050円 | 中学生以上対象<br>11月は第2（土）のみ<br>12月は第2・3（土） |
| **ちゃれんじ！フラワーアレンジメント**<br>（金光 高子）12名＜全4回＞ | 9/17～12/17<br>第3（水）<br>13:30～15:00 | 季節の花々を楽しみながら、フラワーアレンジに挑戦してみましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／6,000円 | 10月は第1（水） |
| **てがるな料理**<br>（岡 富美子）16名＜全4回＞ | 9/20～12/20<br>第3（土）<br>9:30～12:00 | 家庭料理の基本を学んで、みんなで楽しく料理を作りましょう。男性の参加もお待ちしています。 | 受講料／600円<br>教材費／3,600円 | 10月は第2（土） |
| **親子でつくろう！かわいいカップケーキ☆**<br>（岡本 さつき）8組＜全1回＞ | 12/14<br>第2（日）<br>9:30～12:30 | 親子でカップケーキを作ります。生地を焼いて、かわいくデコレーションしてみましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／800円 | 小学生と保護者対象（保護者1名に子ども2名まで） |
| **市 アロマで血流UP！**<br>（くらしき健康福祉プラザ健康づくり事業 職員）12名＜全1回＞ | 12/19<br>第3（金）<br>13:30～15:00 | 好きな香りのアロマオイルを作り、そのオイルを使って、ハンドケアをした後、ストレッチで体をほぐします。 | 受講料／無料<br>教材費／300円 | 18歳以上対象<br>運動ができる服装（腕まくりができるもの） |

## 倉敷地区 倉敷南公民館 〒710－0837 沖新町68－1 TEL426－0240

詳しくは ホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **始めよう！水彩画**<br>（黒明 宗太）18名＜全6回＞ | 9/3～11/19<br>第1・3（水）<br>13:30～15:30 | 水彩画を基礎から学び、季節の彩りを楽しく描きましょう。 | 受講料／900円 | モチーフ・透明水彩道具 |
| **ボッチャを楽しもう！**<br>（小野 孝夫）12名＜全3回＞ | 9/5～11/7<br>第1（金）<br>13:30～15:00 | ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ6球ずつのボールをいかに近づけるか競います。 | 受講料／450円 | |
| **脳いきいき『ナンプレ』**<br>（大屋 徳敬）12名＜全6回＞ | 9/6～11/8<br>第1・2（土）<br>10:00～11:30 | 認知症予防になる脳トレ！ナンプレを学生ボランティアと一緒に楽しく解きましょう。 | 受講料／900円 | |
| **楽しく健康体操＆呼吸法**<br>（万代 京央子）18名＜全4回＞ | 9/10～12/10<br>第2（水）<br>10:00～11:30 | 肩こり改善や猫背予防を学び、正しい呼吸で免疫力UPを目指しましょう♪ | 受講料／600円 | 男性歓迎 |
| **市 初めてのスマホアプリ**<br>（青井 寿恵）12名＜全6回＞ | 9/10～11/26<br>第2・4（水）<br>13:30～15:00 | LINEや地図、写真などの基本的なアプリを、一緒に操作しながら学びましょう。 | 受講料／無料 | LINEアプリを登録しているスマートフォン<br>連携先：デジタルガバメント推進室 |
| **季節を感じる寄せ植え**<br>（齊藤 哲也）12名＜全4回＞ | 9/25～12/4<br>指定日（木）<br>14:00～15:30 | 初めての方でも、楽しく素敵な寄せ植えができます。玄関に一鉢飾ってみませんか。 | 受講料／600円<br>教材費／5,000円 | 開催日：9/25、10/23、11/6、12/4 |

## 倉敷南公民館

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **フラワーアレンジメント<br>～3種類の小物を作ろう～**<br>（大村 恵美）15名＜全3回＞ | **10/21～12/16**<br>第3（火）<br>9:30～11:30 | 季節の花々を組み合わせて、素敵な作品を作りましょう。12月にはしめなわ作りにも挑戦します。 | 受講料／450円<br>教材費／実費（1回2,000円程度） | |
| **親子で作ろう！バルーンのクリスマスツリー**<br>（齊藤 哲也）8組＜全1回＞ | **12/14**<br>第2（日）<br>13:30～15:00 | プロがしている風船の留め方や結び方を学び、かわいいビッグクリスマスツリーを作ってみましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | 小学生と保護者対象 |
| **迎春のいけばな**<br>（山口 綾子）14名＜全1回＞ | **12/25**<br>第4（木）<br>10:00～12:00 | 自分で活けたお花を飾って、新しい年を迎えませんか？ | 受講料／150円<br>教材費／2,200円 | |

## 倉敷地区 倉敷北公民館 〒710－0016 中庄1895－1 TEL462－3022

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **ナンプレで頭の体操！**<br>（大屋 徳敬）9名＜全6回＞ | **9/3～11/19**<br>第1・3（水）<br>9:30～11:00 | 初心者から上級者まで、自分のレベルに合わせて楽しく解いていきましょう。 | 受講料／900円 | |
| **さぁ始めよう！動く体のお手入れを**<br>（加藤 千枝）20名＜全6回＞ | **9/5～11/21**<br>第1・3（金）<br>13:30～15:00 | 自分の体に合わせて動ける体操です。集い、語りながらいつまでも歩ける体づくりを始めましょう。 | 受講料／900円 | フェイスタオル2枚<br>動きやすい服装 |
| **おいしい手作りハードパン**<br>（福 知子）12名＜全4回＞ | **9/6～12/13**<br>第1（土）<br>9:30～12:30 | 無添加生地で、おいしいハードパンを作りましょう！発酵時間に簡単なおやつも作ります。 | 受講料／600円<br>教材費／3,400円 | 18歳以上対象<br>12月は第2（土） |
| **グラスアート＆押し花教室**<br>（古賀 教子）9名＜全6回＞ | **9/10～11/26**<br>第2・4（水）<br>9:30～11:30 | ステンドグラスの風合いを楽しむグラスアートか、草花を使った押し花のどちらか選んで作品を作ってみましょう。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | |
| **市 気軽に楽しくはじめての手話**<br>（倉敷市聴覚障害者協会）8名＜全6回＞ | **9/13～11/22**<br>第2・4（土）<br>9:30～11:30 | 気軽に身近なものから覚えて使ってみましょう。 | 受講料／無料 | 10月は第2・3（土）<br>連携先:障がい福祉課 |
| **フラワーアレンジメント教室**<br>（金光 高子）12名＜全4回＞ | **9/24～12/24**<br>第4（水）<br>13:30～15:30 | 季節の花を楽しみ、花の魅力を引き出しながら、アレンジに挑戦してみませんか。 | 受講料／600円<br>教材費／6,000円 | 10月は第4（金） |
| **季節を楽しむこけ玉と山野草**<br>（金高 正典）9名＜全4回＞ | **9/26～12/26**<br>第4（金）<br>9:30～11:30 | 季節のこけ玉や、寄せ植え、新聞紙や炭を使ってのエコ鉢作りなど…植物を生活に取り入れてみませんか。 | 受講料／600円<br>教材費／5,200円 | |
| **はじめての味噌作り①**<br>（兼信 史宏）16名＜全1回＞ | **11/6**<br>第1（木）<br>10:00～12:00 | 美味しい味噌を楽しく作りましょう。米麹・麦麹・合わせの3つのコースから1つ選んで約3kgの味噌を作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,800円～2,400円 | ①②重複申込不可 |
| **はじめての味噌作り②**<br>（兼信 史宏）16名＜全1回＞ | **11/6**<br>第1（木）<br>13:30～15:30 | 美味しい味噌を楽しく作りましょう。米麹・麦麹・合わせの3つのコースから1つ選んで約3kgの味噌を作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,800円～2,400円 | ①②重複申込不可 |

## 倉敷地区 多津美公民館 〒710－0026 加須山503－7 TEL428－6541

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **暮らしに役立つペン習字**<br>（竹野 美子）12名＜全7回＞ | **9/3～12/3**<br>第1・3（水）<br>9:30～11:30 | 美文字に近づけるためのコツを学びませんか？静かな空間でペンを走らせる心地よさを体験しましょう。 | 受講料／1,050円<br>教材費／500円 | ボールペンまたはデスクペン・新聞紙2枚（下敷き用） |

## 多津美公民館

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **健康マージャン**<br>（後藤 修二）12名＜全5回＞ | **9/4～11/6**<br>指定日（木）<br>13:30～15:30 | マージャンで楽しく健康的に脳トレしませんか？基礎からルールを学べるので安心です。 | 受講料／750円<br>教材費／1,200円 | 初心者対象<br>開催日:9/4・18、10/16・23、11/6 |
| **はじめての太極拳**<br>（河原 晃子）15名＜全5回＞ | **9/5～11/7**<br>第1・3（金）<br>13:30～15:00 | ゆっくりと柔らかい動きを楽しむことができる太極拳です。足腰の健康を保つことにもつながります。 | 受講料／750円 | 動きやすい服装<br>室内シューズ |
| **男性の料理教室～体にやさしい料理～**<br>（田中 まり）16名＜全4回＞ | **9/6～12/6**<br>第1（土）<br>9:30～12:00 | 旬の素材を使って、手軽で体にやさしい料理を作ります。男性の皆さん、和気あいあいと料理を楽しみましょう！ | 受講料／600円<br>教材費／4,000円 | 男性対象<br>10・11月は第2（土） |
| **市 基礎から学べる　やさしいスマホ講座**<br>（小松 典子）12名＜全6回＞ | **9/6～11/29**<br>第1・3（土）<br>14:00～15:30 | 自分のスマホを使って、メール、LINE（ライン）はもちろん、カメラの使い方など、安全に使う方法について学びます。 | 受講料／無料<br>教材費／500円 | LINEアプリ取得可能な初心者の方対象<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| **美味しい！はじめての味噌づくり**<br>（兼信 史宏）12名＜全1回＞ | **9/27**<br>第4（土）<br>13:30～15:00 | 美味しい自家製の手作り味噌を作ってみませんか？米・麦・合わせの3種類から選んで、3kgの味噌を作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,800円～2,400円 | |
| **クラフトバンドで2WAYバックを作ろう**<br>（山下 佐智子）10名＜全4回＞ | **9/30～11/11**<br>指定日（火）<br>13:30～16:00 | 少し大きめの2WAYバックを作ります。申込時にレッドクレイとネイビーブルーの2色から好みの色を選んでください。 | 受講料／600円<br>教材費／2,500円 | 洗濯ばさみ30個・30cmものさし（詳細は公民館へ） |
| **市 親子で帯江歴史ウォーキング～神社仏閣めぐり～**<br>（杉原 尚示）10組＜全1回＞ | **10/12**<br>第2（日）<br>10:00～12:00 | 帯江地区にあるお寺や神社へ、親子で一緒に散策します。地元の歴史について何かを発見するかも？！ | 受講料／無料 | 小・中学生と保護者対象（保護者1名に子ども2名まで）<br>連携先:歴史資料整備室 |
| **市 親子で抹茶ふれあい体験**<br>（多津美公民館グループ 茶の湯さゆり会）5組＜全2回＞ | **11/22・11/29**<br>第4・5（土）<br>10:00～12:00 | 親子でお互いにお茶を点て、季節のお菓子を食べながら、お茶の作法を学びましょう。 | 受講料／無料<br>教材費／1人300円 | 小・中学生と保護者対象（保護者1名に子ども1名まで）<br>連携先:文化振興課 |
| **市 戦国時代の天城（桜山城）と江戸時代の天城陣屋**<br>（尾崎 聡）20名＜全1回＞ | **11/30**<br>第5（日）<br>10:00～11:30 | 戦国の天城にあった毛利氏の桜山城と、岡山藩主池田氏の児島支配所だった天城陣屋について話します。 | 受講料／無料 | 連携先:歴史資料整備室 |
| **市 米粉でしっとり！シュトーレンを作ろう**<br>（西山 洋子）8名＜全1回＞ | **12/5**<br>第1（金）<br>9:30～12:30 | ドライフルーツやナッツを生地に混ぜ込んで焼いた、ドイツのクリスマスのお菓子を、米粉を使って作ります。 | 受講料／無料<br>教材費／1,800円 | 連携先:農林水産課 |
| **畳べりで作るかわいいおひなさま**<br>（山下 佐智子）10名＜全1回＞ | **12/9**<br>第2（火）<br>13:00～16:00 | 畳べりを使って、かわいいおひなさまを作ります。桃の節句に飾りましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,200円 | 裁縫道具一式・ピンセット |
| **迎春のこけ玉作り**<br>（中田 昌三）10名＜全1回＞ | **12/14**<br>第2（日）<br>10:00～11:30 | かわいい「こけ玉」を、お正月風にアレンジします。初めての方でも楽しみながらできます。 | 受講料／150円<br>教材費／1,700円 | 完成したこけ玉をのせる皿（直径15cm程度）・新聞紙2～3枚（詳細は公民館へ） |

## 倉敷地区 新田公民館 〒710－0038 新田2723－3 TEL427－6354

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **はじめての美文字講座**<br>（高原 春蝶）12名＜全7回＞ | **9/2～12/16**<br>第1・3（火）<br>9:30～11:30 | 初心者でも美文字になれるコツを伝授します。楽しく美文字を目指しましょう！ | 受講料／1,050円<br>教材費／2,000円 | 9月は第1・5（火）<br>11月は第3（火）のみ |
| **気軽に♪音楽健康講座**<br>（佐々木 喜子）20名＜全7回＞ | **9/2～1/6**<br>第1・3（火）<br>13:30～15:00 | 季節の歌や懐かしい歌、軽い運動などを取り入れ、音楽を通して心も身体も元気になりましょう♪ | 受講料／1,050円<br>著作権料／10円 | 9月は第1（火）のみ<br>11月は第3（火）のみ |
| **気楽に描けるパステルアート**<br>（泉 江美）20名＜全4回＞ | **9/10～12/10**<br>第2（水）<br>10:00～12:00 | 粉末状にしたパステルを、指につけて描くアートです。季節を楽しみながら描いてみませんか？ | 受講料／600円<br>教材費／2,800円 | |
| **英語であそぼ**<br>（出口 ジナ）20名＜全7回＞ | **9/13～12/13**<br>第2・4（土）<br>10:00～11:30 | 楽しい歌やダンス、ゲームを通して英語に親しみましょう。 | 受講料／1,050円<br>著作権料／10円 | 5歳児～小学4年生対象（未就学児は保護者同伴） |

## 新田公民館

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **クラフトバンドでかご作り**<br>（梅本 真伊）15名＜全4回＞ | **9/14～12/14**<br>第2（日）<br>13:30～15:30 | クラフトバンドでかごを作ります。基本的な編み方ですが、何度でも楽しめる内容です。 | 受講料／600円<br>教材費／3,000円 | 10月は第4（日） |
| **手作りハードパン**<br>（福 知子）12名＜全4回＞ | **9/17～12/17**<br>第3（水）<br>9:30～12:30 | シンプルな材料で作るセミハードパンの講座です。発酵時間を使って、簡単なおやつも作ります。 | 受講料／600円<br>教材費／3,400円 | |
| **簡単！！おうちで作れるハーブの使い方**<br>（吉永 美代子）16名＜全4回＞ | **9/20～12/20**<br>第3（土）<br>10:00～12:00 | ハーブを簡単に使って、毎日の生活を豊かに過ごしましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／3,000円 | 中学生以上対象<br>10月は第1（土） |
| **プクプク多肉植物の寄せ植え**<br>（荒木 容子）16名＜全3回＞ | **10/19～12/21**<br>第3（日）<br>13:30～15:30 | かわいい多肉植物で寄せ植えを楽しみましょう。基本的な育て方なども学びます。 | 受講料／450円<br>教材費／5,400円 | 中学生以上対象 |

## 倉敷地区 庄公民館 〒701－0111 上東736－1 TEL462－5151

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **古代吉備の調べ**<br>（和気 誠二）20名＜全5回＞ | **9/4～10/30**<br>第1・3（木）<br>13:30～15:00 | 吉備の古墳について、立案から築造・その後までのシナリオを追います。 | 受講料／750円 | 10月は第1・3・5（木） |
| **気功で元気**<br>**～病気になりにくい体を作ろう！～**<br>（尾﨑 理子）20名＜全8回＞ | **9/5～1/9**<br>第1・3（金）<br>14:00～16:00 | 中国古来の健康法である気功法を取り入れ、ゆっくり呼吸したり体を動かしたりすることで健康を目指します。 | 受講料／1,200円 | 10月は第1（金）のみ<br>1月は第2（金）のみ |
| **スパイスを学ぶ**<br>**～スパイスカレーとキャロットケーキ～**<br>（髙杉 紀子）12名＜全2回＞ | **9/10・10/8**<br>第2（水）<br>9:30～12:30 | スパイスの効能を学びながら、1回目にスパイスカレーを、2回目にスパイスいっぱいキャロットケーキを作ります。 | 受講料／300円<br>教材費／2,100円 | |
| **花とみどりのある暮らし**<br>**～楽しく学ぼう！栽培のテクニック～**<br>（三村 芳恵）16名＜全3回＞ | **9/12～11/14**<br>第2（金）<br>10:00～12:00 | 秋と冬の庭の手入れの仕方や、冬野菜・果樹の育て方を学び、春まで楽しめるお花の寄せ植え実習をします。 | 受講料／450円<br>教材費／2,500円 | |
| **つくるって楽しい☆**<br>**ポーセラーツはじめの一歩**<br>（井上 一美）10名＜全3回＞ | **9/13～11/8**<br>第2（土）<br>10:30～12:00 | 自分だけのオリジナルのポケットティッシュケース・ガラス製スプレーボトル・クリスマスオーナメントを作ります。 | 受講料／450円<br>教材費／5,000円 | 小学生以上対象 |
| **気軽に手ごねパン作り**<br>（岡本 さつき）16名＜全4回＞ | **9/17～12/17**<br>第3（水）<br>9:30～12:30 | パン作りの楽しさと、手ごねパンのおいしさを味わいます。 | 受講料／600円<br>教材費／3,200円 | |
| **はじめよう！みそ作り①**<br>（兼信 史宏）16名＜全1回＞ | **10/3**<br>第1（金）<br>10:00～12:00 | 体にやさしくておいしいみそを作ります。約3kgの麦みそ・米みそ・合わせみそのいずれかを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,800円～2,400円 | ①②重複申込不可 |
| **はじめよう！みそ作り②**<br>（兼信 史宏）16名＜全1回＞ | **10/3**<br>第1（金）<br>13:30～15:30 | 体にやさしくておいしいみそを作ります。約3kgの麦みそ・米みそ・合わせみそのいずれかを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,800円～2,400円 | ①②重複申込不可 |
| **日本茶インストラクターのオススメ★**<br>**和スイーツ**<br>（髙杉 紀子）12名＜全2回＞ | **11/12・12/10**<br>第2（水）<br>9:30～12:30 | 日本茶のおいしい淹れ方の実習や、抹茶やほうじ茶を使用した簡単なのに本格的な和スイーツを作ります。 | 受講料／300円<br>教材費／1,500円、初受講者のみ別途200円（テキスト代） | |
| **お正月を彩るフラワーアレンジメント**<br>（小野 和代）20名＜全1回＞ | **12/26**<br>第4（金）<br>14:00～15:30 | ご家庭にあるものを利用しながら、ちょっとしたアイデアと工夫で素敵なお花を飾り、お正月を迎えましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,700円 | 18歳以上対象 |

## 倉敷地区 茶屋町公民館 〒710－1101 茶屋町1604－4 TEL428－1315

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員 ＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **おしゃれなケーキ作り**<br>（西山 洋子）12名＜全4回＞ | 9/3～12/3<br>第1（水）<br>9:30～12:00 | 季節を感じる美味でおしゃれなケーキを楽しく手作りしてみませんか？ | 受講料／600円<br>教材費／4,500円 | 18歳以上対象（高校生不可）<br>11月は第3（水） |
| **やさしいマジック**<br>（倉藤 孝之）24名＜全4回＞ | 9/6～12/6<br>第1（土）<br>9:30～11:30 | 気軽にマジックを楽しんでみませんか？実演できればもっと楽しいですよ！ | 受講料／600円<br>教材費／実費（50円程度） | 18歳以上対象（高校生不可）<br>11月は第2（土） |
| **子どもたち絵を描こう**<br>（丸山 又史）18名＜全6回＞ | 9/6～11/29<br>第1・3（土）<br>10:00～12:00 | 絵を描きたいお友達！みんなと一緒に楽しく自分の作品を描いてみましょう！ | 受講料／900円 | 幼稚園・保育園年長～小学生対象<br>11月は第3・5（土） |
| **大人の英会話**<br>（ラファエル・ホーキンス）18名＜全6回＞ | 9/6～11/29<br>第1・3（土）<br>13:30～15:30 | 日常や旅先などのシーンで使いやすい、簡単な英会話を学びます。一緒に楽しみましょう！ | 受講料／900円 | 18歳以上対象（高校生不可）<br>10月は第1・4（土）<br>11月は第3・5（土） |
| **気功～身も心もゆるやかに～**<br>（尾﨑 理子）15名＜全8回＞ | 9/11～12/25<br>第2・4（木）<br>14:00～16:00 | 気功による呼吸法を身につけ、免疫力を高めながら身も心もゆるやかにリラックスしてみませんか？ | 受講料／1,200円 | 18歳以上対象 |
| **手軽でおいしい！男の料理**<br>（井川 弘江）16名＜全4回＞ | 9/19～12/19<br>第3（金）<br>9:30～12:30 | 旬の野菜を使って、手軽にできて、おいしい料理を楽しく作りましょう！ | 受講料／600円<br>教材費／3,500円 | 18歳以上の男性対象（高校生不可） |
| **市 ゼロから始める古文書講座**<br>（山下 洋、大島 千鶴）24名＜全3回＞ | 10/1～10/29<br>第1・3・5（水）<br>13:30～15:30 | 地域に残る資料を基に、「古文書って何？」「どうやって読むの？」といった初歩中の初歩から学んでいきます。 | 受講料／無料 | 連携先：歴史資料整備室 |
| **良寛さんと高野山**<br>（器楽堂 ゆう子）15名＜全2回＞ | 10/3・10/17<br>第1・3（金）<br>13:30～15:30 | 良寛さんは、旅の途中で高野山を訪ねています。高野山を訪れた良寛さんの思いをたどります。 | 受講料／300円 | 高校生以上対象 |
| **花とみどりのクリスマス<br>～リースで迎えるマイ・クリスマス～**<br>（菊池 好江）16名＜全1回＞ | 11/20<br>第3（木）<br>10:00～11:30 | クリスマスを待つおうち時間を楽しむ、オリジナルのリースを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／3,000円 | 18歳以上対象（高校生不可） |
| **オイルを知って元気に美肌に**<br>（髙杉 紀子）12名＜全1回＞ | 11/22<br>第4（土）<br>9:30～12:30 | オイルの効能を知り、生活に取り入れられるよう、マリネ、アヒージョなどのオイル料理の実習をします。 | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | 高校生以上対象 |
| **いちから学ぶスパイス<br>～簡単スパイスカレー～**<br>（髙杉 紀子）12名＜全1回＞ | 12/20<br>第3（土）<br>9:30～12:30 | スパイスについて学びミックススパイスを作り、バターチキンカレーとナンとラッシーを作って試食します。 | 受講料／150円<br>教材費／1,100円 | 高校生以上対象 |
| **花とみどりの晴れの日コサージュ<br>～好きな色を選んで咲かせる「おめでとう」～**<br>（菊池 好江）16名＜全1回＞ | 2/26<br>第4（木）<br>10:00～11:30 | 色とりどりのアートフラワー。お祝いの心を込めて、自分色のコサージュを。 | 受講料／150円<br>教材費／3,000円 | 18歳以上対象（高校生不可） |

## 倉敷地区 西阿知公民館 〒710－0807 西阿知町1122－2 TEL465－0836

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員 ＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **心と体にやさしいヨガ**<br>（田坂 昌士）20名＜全8回＞ | 9/4～1/15<br>第1・3（木）<br>10:00～11:30 | 呼吸に合わせて無理のないポーズを練習し、心と体をリフレッシュしませんか。 | 受講料／1,200円 | ヨガマット（バスタオル）<br>9月は第1（木）のみ<br>1月は第3（木）のみ |
| **ゆる体操**<br>（加賀田 和則）20名＜全8回＞ | 9/10～12/24<br>第2・4（水）<br>13:30～15:00 | 筋肉をほぐし代謝を良くすることで、腰痛・肩こり・転倒やケガの予防をしましょう。 | 受講料／1,200円 | ヨガマット（バスタオル） |

## 西阿知公民館

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **楽しく学ぼう！子ども英語教室**<br>（出口 ジナ）10名＜全8回＞ | **9/13～1/24**<br>第2・4（土）<br>13:30～15:00 | 英語を使ったゲームをしたり、歌ったりしながら英語の基本を楽しく学んでみましょう！ | 受講料／1,200円<br>著作権料／10円 | 年長～小学4年生対象<br>（未就学児は保護者同伴）<br>11月は第4（土）のみ<br>12月は第2（土）のみ |
| **飾り巻き寿司**<br>（新谷 佳子）16名＜全4回＞ | **9/17～12/17**<br>第3（水）<br>9:30～12:00 | 今話題の飾り巻き寿司で、季節の図柄やお花を巻いてみましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／4,000円 | |
| **子どもクッキング**<br>（森田 美和）16名＜全4回＞ | **9/20～12/20**<br>第3（土）<br>10:00～12:30 | おいしい料理を作れるようになって家族に振るまいましょう！1人で作れたら、喜んでもらえること間違いなし！ | 受講料／600円<br>教材費／3,000円 | 小学5年生～中学生対象 |
| **ベビーアロマトリートメント**<br>（木口 絵美子）5組＜全1回＞ | **9/25**<br>第4（木）<br>10:00～11:30 | 赤ちゃんとのスキンシップを通してリラックスタイムを過ごしましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／800円 | 3か月～8か月乳児対象 |
| **健康寿命を延ばそう！フレイル予防体操**<br>（府木 薫）20名＜全8回＞ | **10/2～1/29**<br>第1・3（木）<br>13:30～15:00 | 心身ともに健康な生活を長く続けるために、フレイル予防体操で楽しく元気に体づくりをしましょう！ | 受講料／1,200円 | ヨガマット（バスタオル）<br>1月は第3・5（木） |
| **香りを手作り秋アロマ～アロマスプレー～**<br>（木口 絵美子）10名＜全1回＞ | **10/30**<br>第5（木）<br>10:00～11:30 | 朝用・夜用のアロマスプレーを作り季節の変わり目に起きやすい心身の不調をケアしましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | |
| **親子で作ろう！お菓子の家**<br>（新谷 佳子）8組＜全1回＞ | **12/14**<br>第2（日）<br>9:30～12:00 | クッキーで作ったパーツを組み立ててデコレーションし、世界に一つだけの素敵なお菓子の家を作ってみましょう！ | 受講料／150円<br>教材費／1,800円 | 小学生と保護者対象（未就学児の同伴不可） |
| **親子で作ろう！節分のねりきり**<br>（新谷 佳子）8組＜全1回＞ | **2/1**<br>第1（日）<br>9:30～12:00 | 節分にちなんだ鬼のねりきりを作ります。親子での思い出作りに☆可愛い和菓子を作ってみましょう！ | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | 小学生と保護者対象（未就学児の同伴不可） |

### 公民館 祭 に行こう

**公民館祭**は、公民館を拠点に活動しているさまざまなグループ（12ページ参照）が、日頃の成果を発表する年に一度のイベントです。ステージでの発表や作品展示、グループの体験会など、館ごとに工夫をこらした楽しい催しが行われます。

#### 倉敷地区日程

| | | | |
|---|---|---|---|
| 倉敷公民館 | 11/8（土）・9（日） | 多津美公民館 | 11/1（土）・2（日） |
| 倉敷東公民館 | 11/8（土）・9（日） | 新田公民館 | 11/1（土）・2（日） |
| 倉敷西公民館 | 10/17（金）～19（日） | 庄公民館 | 10/18（土）・19（日） |
| 倉敷南公民館 | 10/25（土）・26（日） | 茶屋町公民館 | 11/1（土）・2（日） |
| 倉敷北公民館 | 10/25（土）・26（日） | 西阿知公民館 | 11/8（土）・9（日） |

#### 水島地区日程

| | |
|---|---|
| 水島公民館 | 10/18（土）・19（日） |
| 福田公民館 | 10/4（土）・5（日） |
| 福田南公民館 | 10/25（土）・26（日） |
| 連島公民館 | 11/8（土）・9（日） |
| 連島南公民館 | 11/1（土）・2（日） |

#### 児島地区日程

| | |
|---|---|
| 児島公民館 | 2/13（金）～15（日） |
| 下津井公民館 | 11/15（土）・16（日） |
| 本荘公民館 | 11/1（土）・2（日） |
| 琴浦公民館 | 11/16（日）・22（土）・23（日） |
| 唐琴公民館 | 11/23（日）・29（土）・30（日） |
| 郷内公民館 | 11/15（土）・16（日） |

#### 玉島地区日程

| | |
|---|---|
| 玉島公民館 | 11/1（土）・2（日） |
| 玉島東公民館 | 11/15（土）・16（日） |
| 玉島西公民館 | 11/22（土）・23（日） |
| 玉島北公民館 | 11/8（土）・9（日） |
| 玉島黒崎公民館 | 11/15（土）・16（日） |
| 船穂公民館 | 工事のため中止 |
| 真備公民館 | 11/15（土）・16（日） |

詳しい案内は、開催が近づきましたら、ホームページや館内のチラシなどでお知らせします。皆さまの来場を心よりお待ちしております。

# 水島地区

## 水島地区 水島公民館 〒712－8062 水島北幸町1－2 TEL444－2541

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **はじめてのヨガ ～ゆったりとゆるめる～**<br>（内藤 久代）15名＜全5回＞ | 9/3～11/5<br>第1・4（水）<br>10:00～11:30 | 正しい姿勢で立っていますか。正しい姿勢を身につけ、呼吸に合わせてヨガのポーズにチャレンジしませんか。 | 受講料／750円<br>著作権料／10円 | 10月は第1・5（水） |
| **市 冷蔵庫から始める片付けと防災**<br>（西後 真湖実）20名＜全1回＞ | 9/7<br>第1（日）<br>10:00～12:00 | 家族みんなが使う冷蔵庫は片付けの第一歩に最適！！小さな工夫が大きな備えになります。 | 受講料／無料 | 連携先:地域防災推進課 |
| **暮らしを支えるごみ処理施設見学 倉敷西部クリーンセンター**<br>（見学施設職員）18名＜全1回＞ | 9/11<br>第2（木）<br>9:00～11:30 | 新しいごみ処理施設へ見学に行きませんか。ごみ処理の流れ、分別や減量の大切さなどを学びます。 | 受講料／150円 | 貸切バスで移動<br>見学施設:倉敷西部クリーンセンター |
| **市 使ってみよう！スマホで予約・決済 ～アプリの取り入れ方～**<br>（青井 寿恵）12名＜全3回＞ | 9/11～10/9<br>第2・4（木）<br>14:00～15:30 | スマホに倉敷市公式アプリなどを取り入れて使ってみませんか。 | 受講料／無料 | 連携先:デジタルガバメント推進室 |
| **水島の焙煎専門店に教わる講座 ～コーヒーの豆知識と淹れ方～**<br>（岡部 幸代）16名＜全1回＞ | 10/7<br>第1（火）<br>10:00～12:00 | 珈琲の味や香りの違いを何度も試飲しながら、おいしい淹れ方を学びます。 | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | |
| **市 健康ウォーキング！水島学区 ～水島臨海鉄道沿いも歩く～**<br>（中山 和佳子）12名＜全2回＞ | 10/23・30<br>第4・5（木）<br>9:30～11:30 | 第1回は正しい歩き方の講習、第2回は「くらしきまち歩きさと歩きマップ」の水島学区を約5km歩きます。 | 受講料／無料 | 10/30は館外9:30～12:20　10/30の予備日は11/13 |
| **Let’s try！英語でハロウィン♪**<br>（ラファエル・ホーキンス）20名＜全1回＞ | 10/26<br>第4（日）<br>14:00～15:30 | ハロウィンの過ごし方や習慣について英語を使って楽しく学びます。 | 受講料／150円<br>著作権料／10円 | 小学生対象 |
| **豆腐の活用術がグッとUP！ 秋冬野菜を使った料理講座**<br>（江戸野 陽子）12名＜全2回＞ | 11/14・28<br>第2・4（金）<br>10:00～13:00 | 豆腐の選び方や豆知識、豆腐料理のコツを学び、豆腐・揚げなどの大豆製品のレパートリーを増やしませんか。 | 受講料／300円<br>教材費／2,500円 | |
| **キッズ陶芸体験**<br>（水島公民館 陶芸グループ）12名＜全2回＞ | 11/16・12/7<br>第1・3（日）<br>10:00～12:00 | コップとお皿を作ります。第1回は粘土をこね、形を作り、第2回は色付けをします。 | 受講料／300円<br>教材費／500円 | 小学3～6年生対象<br>1/6（火）以降作品渡し |
| **グッとおしゃれな 畳縁しめ縄リース作り♪①**<br>（浅桐 くみこ）12名＜全1回＞ | 12/11<br>第2（木）<br>10:15～11:30 | 倉敷特産品の畳縁を使ったしめ縄リースで、いつもよりおしゃれな新年を迎えませんか。 | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | ②との重複申込不可 |
| **グッとおしゃれな 畳縁しめ縄リース作り♪②**<br>（浅桐 くみこ）12名＜全1回＞ | 12/11<br>第2（木）<br>13:15～14:30 | 倉敷特産品の畳縁を使ったしめ縄リースで、いつもよりおしゃれな新年を迎えませんか。 | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | ①との重複申込不可 |
| **ちょこんと飾ってかわいい❤ 金襴と畳縁の2種類のおひなさま**<br>（柴崎 由記、浅桐 くみこ）12名＜全2回＞ | 1/29・2/12<br>第2・5（木）<br>13:00～15:30 | 華やかな日本の伝統織物の金襴（きんらん）と倉敷特産品の畳縁で、おひなさまを2種類作りましょう。 | 受講料／300円<br>教材費／2,520円 | 2/12は<br>13:00～14:30 |
| **市 高校生から見た岡山の歴史 ～はじめての考古学～**<br>（山﨑 弘大）20名＜全1回＞ | 2/8<br>第2（日）<br>10:00～11:30 | 高校生の立場から考古学的な視点で岡山の歴史を紹介します。水島や郷土の歴史について知識を深めます。 | 受講料／無料 | 小学生以上対象<br>連携先:埋蔵文化財センター |

## 水島地区 福田公民館 〒712－8046 福田町古新田274－21 TEL454－0148

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **子どもの将棋教室**<br>（大石 美明、鼓 澄治）12名＜全7回＞ | 9/7～12/21<br>第1・3（日）<br>9:30～11:30 | 将棋を覚えて集中力を高めましょう！初心者大歓迎です。 | 受講料／1,050円 | 小学生対象<br>10月は第3（日）のみ |

## 福田公民館

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **ゆるやかヨガ～いすヨガ～**<br>（千田 君子）20名＜全6回＞ | **9/10～11/26**<br>第2・4（水）<br>9:30～11:00 | いすを使い、座って行うヨガで、体への負担もゆるやかです。ヨガが初めての方にもおすすめです。 | 受講料／900円 | |
| **おとなの実用筆ペン習字**<br>（大北 采佳）10名＜全6回＞ | **9/12～2/13**<br>第2（金）<br>13:30～15:30 | 筆ペンを使って実用的な美しい文字を書いてみましょう。 | 受講料／900円<br>教材費／1,000円 | |
| **わかりやすく学べる保険講座**<br>（吉田 洋基）15名＜全1回＞ | **10/25**<br>第4（土）<br>14:00～15:30 | 民間の医療保険の特徴や公的医療保険制度の仕組みなど、保険の基礎を学びましょう！ | 受講料／150円 | |
| **なるほど！相続・贈与のリアル**<br>（尾崎 裕、井手 俊介）12名＜全2回＞ | **11/2・30**<br>指定日（日）<br>14:00～16:00 | 相続と贈与について避けた方が良いことを、税理士と司法書士から学びましょう。 | 受講料／300円 | |
| **市スマホをもっと楽しむ！<br>年賀状と便利なアプリ**<br>（青井 寿恵）12名＜全3回＞ | **11/13～12/11**<br>第2・4（木）<br>13:30～15:00 | 誰でも簡単にスマートフォンで年賀状を作成してみませんか。便利なアプリも紹介します。 | 受講料／無料 | 連携先:デジタルガバメント推進室 |
| **お気に入りのアロマクリームづくり<br>～シアバター入り～**<br>（木口 絵美子）10名＜全1回＞ | **11/20**<br>第3（木）<br>10:00～11:30 | 自分に合う効能をもった精油を使って、アロマクリームを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／800円 | タオル1枚 |
| **プリザーブドフラワーで干支飾り**<br>（藤本 由加里）12名＜全1回＞ | **11/29**<br>第5（土）<br>10:00～11:30 | 干支の器にプリザーブドフラワーをかわいくアレンジして楽しみませんか。 | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | |
| **にぎやかピザ作り**<br>（福海 幸子）8組＜全1回＞ | **12/6**<br>第1（土）<br>9:30～12:00 | ビニール袋で生地を作って、みんなで楽しくピッツァを食べましょう！ | 受講料／1組150円<br>教材費／1組1,200円 | 小学生と保護者対象<br>保護者1名に小学生2名まで |
| **書き初めお助け講座**<br>（古城池高校書道部）12名＜全1回＞ | **12/20**<br>第3（土）<br>13:30～16:00 | 筆の持ち方から清書のコツまで、高校生が丁寧に教えます！みんなで楽しみながら素敵な作品を作りましょう。 | 受講料／150円 | 小学3～6年生対象<br>詳細は公民館へ |

## 水島地区 福田南公民館 〒712－8044 東塚5－5－35 TEL456－2467

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **心と体が元気になる！笑いの健康法**<br>（万代 京央子）10名＜全4回＞ | **9/3～12/3**<br>第1（水）<br>13:30～15:00 | 笑いによる、健康効果を楽しく学びましょう。ストレス解消にもオススメです。 | 受講料／600円 | |
| **終活・老活最前線！<br>目からウロコの使える知識**<br>（青葉 洋明）20名＜全3回＞ | **9/5～10/3**<br>第1・3（金）<br>10:00～11:30 | いつかくる「その日」に備えて、遺言や相続、後見人・家族信託制度についてわかりやすく説明します。 | 受講料／450円 | |
| **日常使いで楽しむラタン小物**<br>（片岡 美保子）8名＜全3回＞ | **9/7～11/2**<br>第1（日）<br>13:00～16:00 | 毎日がより楽しくなる、ラタン小物を3種作りましょう。 | 受講料／450円<br>教材費／1,500円 | 18歳以上対象<br>はさみ・メジャー・霧吹き・目打ち・洗濯バサミ |
| **かわいいリボン刺しゅう**<br>（奥村 敬子）8名＜全3回＞ | **9/10～11/12**<br>第2（水）<br>13:30～15:30 | リボン刺しゅうのフレームで、お部屋を華やかに飾りましょう。 | 受講料／450円<br>教材費／1,200円 | 18歳以上対象<br>刺しゅう枠・はさみ・ピンセット |
| **からだ改善体操**<br>（竹内 敏子）12名＜全4回＞ | **9/12～12/12**<br>第2（金）<br>13:30～15:00 | からだ改善のポイントを学び、自宅でセルフケアできるようにします。 | 受講料／600円 | ヨガマット（バスタオル可）・フェイスタオル<br>10月は第3（金） |
| **筆ペンで遊ぶゆる文字アート**<br>（稲葉 陽子）6名＜全4回＞ | **9/18～12/18**<br>第3（木）<br>10:00～11:30 | ゆる文字の基本を学び、消しゴムハンコで作った落款を書に押して、オリジナルカードを作ります。 | 受講料／600円<br>教材費／2,000円 | |
| **ソロウクレレを楽しく弾いてみよう**<br>（谷口 由衣）10名＜全4回＞ | **9/21～12/21**<br>第3（日）<br>9:30～11:00 | ウクレレの基本を学び、ソロウクレレを楽しく演奏しましょう。 | 受講料／600円 | 18歳以上対象<br>ウクレレ・チューナー |

## 福田南公民館

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **ソロウクレレを表現豊かに奏でよう**<br>（谷口 由衣）10名＜全4回＞ | **9/21～12/21**<br>第3（日）<br>11:10～12:40 | ウクレレを美しくなめらかに弾くコツを学び、表現豊かに演奏しましょう。 | 受講料／600円 | 18歳以上対象<br>ウクレレ・チューナー |
| **米粉と麹で作る秋のおやつ**<br>（近藤 富子）12名＜全2回＞ | **10/10・11/14**<br>第2（金）<br>9:30～12:00 | 米粉と麹を使って、秋を感じるシフォンケーキとパウンドケーキを作りましょう。 | 受講料／300円<br>教材費／2,000円 | ふきん3枚・スリッパ |
| **米粉で作るお惣菜パン**<br>（近藤 富子）12名＜全1回＞ | **12/12**<br>第2（金）<br>9:30～12:30 | 米粉を使って、おうちでも作れる惣菜パンに挑戦しましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | ふきん3枚・スリッパ |

## 水島地区 連島公民館 〒712－8001 連島町西之浦497－1 TEL448－0655

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **おうち時間を楽しむ珈琲**<br>（牧 浩市）8名＜全4回＞ | **9/6～10/18**<br>第1・3（土）<br>9:30～11:30 | 珈琲の淹れ方、焙煎、珈琲豆などについて学びます。家庭でも本格的な珈琲を味わえるようになります。 | 受講料／600円<br>教材費／3,000円 | |
| **はつらつゴルフ**<br>（藤川 泉）30名＜全5回＞ | **9/9～11/18**<br>指定日（火）<br>10:00～12:00 | ゴルフの基本を楽しく学んでみませんか。運動不足の解消にもなります。 | 受講料／750円<br>教材費／実費 | 道具各自持参<br>開催日:9/9・30、<br>10/7・28、11/18 |
| **骨盤ケア＆筋膜ストレッチ<br>～凝り・張り・痛み改善～**<br>（曳野 美華）25名＜全2回＞ | **9/10・17**<br>第2・3（水）<br>10:00～11:30 | 首や肩、腰や股関節などの筋膜を緩め、最後に骨盤を中心とした全身調整を行います。 | 受講料／300円 | ヨガマット |
| **楽しもう スポーツウエルネス吹矢‼**<br>（青木 進）12名＜全6回＞ | **9/10～11/26**<br>第2・4（水）<br>13:00～15:00 | 筒と矢を使い、的に向かい呼気で矢を放ち得点を競います。高得点に当たったときの爽快感を味わいましょう。 | 受講料／900円<br>教材費／200円 | |
| **人生を豊かにする2つのとびら①**<br>（大﨑 卓己、尾崎 明弘）20名＜全2回＞ | **9/12・26**<br>第2・4（金）<br>13:30～15:30 | ワークショップで自分を見つめてみましょう。東日本大震災と「いのち」について考えてみましょう。 | 受講料／150円 | 9/26は市<br>連携先:地域防災推進課 |
| **市 ぶらり♪連島歩き～昔、<br>高梁川にいた魚貝類を思い出そう～**<br>（小河原 公平）15名＜全1回＞ | **9/18**<br>第3（木）<br>13:30～16:00 | 高梁川河口の散策や生き物観察をします。昔いた生き物を想像しながら環境について考えてみましょう。 | 受講料／無料 | 貸切バスで霞橋・水玉ブリッジ周辺へ移動<br>連携先:環境学習センター |
| **早めに知っ得！<br>セカンドライフのためのマネープラン**<br>（吉田 洋基）12名＜全1回＞ | **9/20**<br>第3（土）<br>14:00～15:30 | これからの「お金」のことを知り、自分らしいセカンドライフを豊かに送るための準備を始めませんか？ | 受講料／150円 | |
| **人生を豊かにする2つのとびら②**<br>（江原 雅江、吉田 真悟）20名＜全2回＞ | **10/10・24**<br>第2・4（金）<br>13:30～15:30 | 留学生との交流や講話をとおして、自分やこれからの世代が共に豊かに生きるためのヒントを見つけましょう。 | 受講料／150円 | 10/10は市<br>連携先:国際課 |
| **市 連島ごぼうとナッツの<br>キャラメルタルト作り**<br>（西山 洋子）8名＜全1回＞ | **10/22**<br>第4（水）<br>9:30～12:30 | 連島ごぼうとナッツの風味・食感を生かした、秋にぴったりのキャラメルタルトを作ります。 | 受講料／無料<br>教材費／1,100円 | 連携先:農林水産課 |
| **市 親子で連島ごぼう掘り体験**<br>（JA晴れの国岡山東部出荷組合青年部）8組＜全1回＞ | **11/15**<br>第3（土）<br>10:00～12:00 | 親子で連島特産のごぼう掘りを体験します。生産者の苦労や出荷までの工夫を学びます。 | 受講料／無料<br>教材費／1人200円 | 小学生と保護者対象<br>詳細は公民館へ<br>連携先:農林水産課 |

### ちょこっとクイズ

「連島ごぼう」は、普通のごぼうより、色が○○のが特徴です。さて、○○に入るのは？

**① 白い ② 黒い ③ 赤い**

連島ごぼうについてもっと知りたいという方は「**親子で連島ごぼう掘り体験**」（連島公民館）に参加してみてくださいね。

（こたえ…①）

## 水島地区 連島南公民館 〒712−8006 連島町鶴新田980−1 TEL448-9631

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名 （講師）定員 ＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **パン作り きほんのき**<br>（岡本 さつき）16名＜全6回＞ | **9/2〜3/3**<br>第1（火）<br>9:30〜12:30 | 手ごねで色々なパンを作ります。ご自宅でもおいしいパンを焼けるようになりましょう。 | 受講料／900円<br>教材費／4,800円 | 11月は第2（火）<br>1月は休み |
| **碁力アップ道場**<br>（宮田 浩士）20名＜全7回＞ | **9/6〜12/6**<br>第1・3（土）<br>14:00〜16:00 | 対局を通じて、相手の立場で考える力を養える囲碁の奥深い世界を体験。<br>最終回はトーナメント戦を行います。 | 受講料／1,050円 | 11月は第3・5（土）<br>12/6は13:00〜16:00 |
| **市 連島南百歳体操**<br>（連島高齢者支援センター職員）35名＜全4回＞ | **9/11〜12/11**<br>第2（木）<br>13:30〜15:00 | いつまでも健やかで！健康や栄養に関する話と百歳体操でフレイル予防をめざします。 | 受講料／無料<br>著作権料／10円<br>教材費／100円 | 動きやすい服装 |
| **茶道に親しむ**<br>（金平 宗代）10名＜全6回＞ | **9/17〜12/17**<br>第1・3（水）<br>9:30〜12:00 | 盆略点前から基本を繰り返し学びます。茶道の作法を学び日常生活での美しい所作を身につけましょう。 | 受講料／900円<br>教材費／2,500円 | 11月は第3（水）のみ |
| **日曜日にパンを焼く**<br>（岡本 さつき）8名＜全3回＞ | **9/21〜11/16**<br>第3（日）<br>9:30〜12:30 | 週末においしいフルーツを使ったコンフィチュールとそれに合わせたパンを作ります。 | 受講料／450円<br>教材費／3,600円 | |
| **まるで本物！色鉛筆画のレッスン**<br>（丸山 又史）20名＜全4回＞ | **9/21〜11/16**<br>第1・3（日）<br>10:00〜12:00 | 初めての方も慣れた方も楽しく紙の上で何色も色を重ねて色鉛筆で絵を描きましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／実費 | 当日所定の画用紙1枚につき10円必要<br>11月は第3（日）のみ |
| **屋外スケッチを楽しむ水彩画**<br>（黒明 宗太）20名＜全4回＞ | **10/25〜12/13**<br>第2・4（土）<br>9:30〜11:30 | 自然の中で季節を感じながら屋外スケッチを楽しみましょう。各自で現地集合していただきます。 | 受講料／600円<br>教材費／実費 | 12/13のみ公民館で実施 |
| **デニムで作るひな飾り**<br>（山下 佐智子）10名＜全4回＞ | **11/14〜1/9**<br>第2・4（金）<br>13:00〜15:30 | 地元倉敷市の特産品デニム生地を用いた雛人形と、一緒に飾るかわいい餅花の木やぼんぼりを作ります。 | 受講料／600円<br>教材費／2,000円 | 12月は第2（金）のみ |
| **美しい季節の絵手紙**<br>（廣川 定子）15名＜全4回＞ | **11/18〜2/17**<br>第3（火）<br>13:30〜15:30 | 季節ごとの美しいモチーフ、日々のささやかな喜びや感動、発見などを楽しく絵手紙に表現しましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／実費 | 絵手紙道具一式<br>（道具購入可） |
| **電一郎先生の電気工作教室**<br>**LED のクリスマスツリー①**<br>（電一郎先生）12名＜全1回＞ | **11/30**<br>第5（日）<br>10:00〜12:00 | ツリーの絵を描いてカラフルな LED ランプが光るクリスマスツリーを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／250円 | 小学生対象（3年生以下は保護者同伴）<br>②との重複申込不可 |
| **電一郎先生の電気工作教室**<br>**LED のクリスマスツリー②**<br>（電一郎先生）12名＜全1回＞ | **11/30**<br>第5（日）<br>13:30〜15:30 | ツリーの絵を描いてカラフルな LED ランプが光るクリスマスツリーを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／250円 | 小学生対象（3年生以下は保護者同伴）<br>①との重複申込不可 |
| **サンタクロースのメロンパンを焼こう**<br>（岡本 さつき）8組＜全1回＞ | **12/6**<br>第1（土）<br>9:30〜12:30 | クリスマスにぴったりの可愛いメロンパンのサンタクロースを焼きます。 | 受講料／150円<br>教材費／1,400円 | 小学生と保護者対象<br>保護者1名に小学生2名まで |

## 公民館グループ

各公民館では、**公民館登録グループ**が活動しています。
美術・スポーツ・語学などさまざまなジャンルのグループが、自主的に運営を行い、スキルアップに励んでいます。基礎的な講座を終えてさらにステップアップしたい方、同じ趣味のお友達が欲しいという方は、ぜひグループ活動に参加してみてください！
グループの見学・体験をご希望の方は、各公民館にお問い合わせください。

倉敷市公民館グループ一覧表
※令和7年4月1日現在の情報です。
詳しくは、各公民館にお問い合わせください。

# 児島地区

## 児島地区 児島公民館 〒711－0913 児島味野2－2－38 TEL472－7423

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **はじめてのピラティス＆バレエエクササイズ**<br>（菱川 美沙）10名＜全3回＞ | **9/4～9/25**<br>指定日（木）<br>10:15～11:45 | ピラティスで整えた姿勢で、簡単なバレエのバー基本の動きを美しい音楽に合わせて行います。 | 受講料／450円<br>著作権料／10円 | ヨガマット<br>開催日:9/4・11・25 |
| **はじめてのヒンメリ**<br>**～岡山産の麦わらを使って～**<br>（結城 厚子）10名＜全1回＞ | **9/12**<br>第2（金）<br>10:00～12:00 | 麦わらに糸を通して作るヒンメリ、基本の正八面体を作ってみましょう！ | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | |
| **NISA って何？賢くお金を増やそう！**<br>（冨士野 喜子）15名＜全2回＞ | **9/27・10/4**<br>指定日（土）<br>10:00～11:30 | 家計の見直しや資産運用の基礎を学び、将来に向けて賢く資産形成する方法を見つけましょう。 | 受講料／300円 | |
| **市 将棋のまち倉敷～大山康晴十五世名人の足跡を辿る～**<br>（倉敷市文化振興財団職員）15名＜全1回＞ | **10/2**<br>第1（木）<br>10:00～11:30 | 大山康晴十五世名人の偉業に触れながら、将棋の楽しさに触れてみませんか？ | 受講料／無料 | 大山名人記念館（現地集合・現地解散）<br>連携先:文化振興課 |
| **市 手話べりの第一歩**<br>（高石 真梨子）10名＜全3回＞ | **10/8～11/5**<br>第2・4（水）<br>14:00～15:30 | 手話べりは、手話とおしゃべりの造語です。ほっこりあたたかな手話べりから第一歩をはじめませんか？ | 受講料／無料 | 連携先:障がい福祉課 |
| **市 安心＆便利に！はじめてのスマホ**<br>（谷 亜紀）10名＜全3回＞ | **10/10～10/31**<br>指定日（金）<br>14:00～15:30 | スマホの基本操作を覚えながら、便利なアプリを活用して基本的な機能について学びましょう。 | 受講料／無料 | 開催日:10/10・24・31<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| **市 災害時どうする！？ダンボールトイレを作ってみよう**<br>（倉敷市災害ボランティアコーディネーター連絡会）10名＜全1回＞ | **10/26**<br>第4（日）<br>13:30～16:00 | 災害時、トイレの確保が難しくなります。いざという時に備えて段ボールトイレを作ってみましょう。 | 受講料／無料 | 動きやすい服装<br>連携先:地域防災推進課 |
| **市 畳べりで作るオリジナルポーチ**<br>（西山 ゆかり）10名＜全1回＞ | **10/28**<br>第4（火）<br>13:30～15:30 | 畳べりを使い、通帳やカードなどのバラバラになりがちな物をすっきりまとめられるポーチを作ります。 | 受講料／無料<br>教材費／1,300円 | 連携先:児島支所産業課 |
| **秋の養生と中国薬膳茶**<br>（政次 育子）10名＜全1回＞ | **10/29**<br>第5（水）<br>13:30～15:30 | 陰陽五行に即した生活養生方法を楽しく中国茶から学びます。 | 受講料／150円<br>教材費／600円 | |
| **児島の魅力再発見！**<br>**天空の鳥居　龍王山を歩く**<br>（児島観光ガイド協会）15名＜全1回＞ | **10/30**<br>第5（木）<br>9:30～13:00 | 国立公園に指定されている龍王山の山頂まで歩いて、児島の景色や伝説の魅力を再発見してみましょう。 | 受講料／150円 | 滑りにくい靴<br>予備日:11/6（木） |
| **市 輝くアクティブシニアになろう！**<br>（くらしき健康福祉プラザ介護予防事業職員）20名＜全4回＞ | **11/7～11/28**<br>毎週（金）<br>14:00～15:30 | フレイル予防や認知症予防の講話、椅子に座ってできる簡単な運動などをします。 | 受講料／無料 | おおむね65歳以上対象<br>連携先:健康長寿課地域包括ケア推進室 |
| **ちくちくお繕い～ダーニングで衣類を可愛く～**<br>（知久 美保）10名＜全2回＞ | **11/12・19**<br>第2・3（水）<br>13:30～16:00 | ダーニングと言う方法で、衣類などの穴あき、ほつれ、汚れなどを可愛くカラフルに繕います。 | 受講料／300円<br>教材費／2,200円 | |
| **人権教養講座**<br>**心豊かに生きるための教養講座**<br>（各講師）50名＜全3回＞ | **11/13～2/14**<br>月1回<br>14:00～15:30 | 各回様々な講師による講演会を行います。「寿大学」の受講生は申込不要。 | 受講料／無料 | 開催日:11/13、12/18、2/14（2/14は14:30～16:00） |

## 児島地区 下津井公民館 〒711－0927 下津井2－815－1先 TEL479－8633

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **和の装いおしゃれ着付**<br>（大森 福）10名＜全6回＞ | **9/2～12/2**<br>指定日（火）<br>9:30～11:30 | 着物の着付や帯の結び方（後ろ結び）を学びながら、日本の伝統美にふれます。 | 受講料／900円 | 手持ちの着付道具<br>開催日:9/2・9、10/7・21、11/18、12/2 |

## 下津井公民館

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **布で楽しく表現パッチワーク**<br>（林 緑）16名＜全6回＞ | **9/3～11/19**<br>第1・3（水）<br>10:00～12:00 | パッチワークの基礎から学び、ポーチやバッグなどを作ります。1回目は作成したいものを決めて布合わせをします。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | 裁縫道具 |
| **ゆる体操**<br>（加賀田 和則）16名＜全6回＞ | **9/4～11/20**<br>指定日（木）<br>13:30～15:00 | 気軽にできる体操です。コリで固くなった肩や腰をゆるめて、健康な体をつくりましょう。 | 受講料／900円 | ヨガマット<br>開催日:9/4・18<br>10/16・30、11/6・20 |
| **リズム体操＆リフレッシュヨガ**<br>（石川 裕美子）15名＜全6回＞ | **9/5～11/21**<br>第1・3（金）<br>9:30～11:00 | リズムに合わせて行う体操と体の内面から整えるヨガで、心と体をリセットしましょう。 | 受講料／900円 | タオル・ヨガマット・5本指ソックス・ウエットティッシュ |
| **すてきなブランチとミニスイーツ**<br>（有井 京子）12名＜全4回＞ | **9/11～12/11**<br>第2（木）<br>9:30～12:30 | 旬の食材を活かしたごはんやミニスイーツを作ります。調理のコツや使用する調味料などの知識も深まりますよ。 | 受講料／600円<br>教材費／5,200円 | 11月は第4（木）<br>詳細は公民館へ |
| **接遇に役立つ茶道**<br>（依田 宗節）8名＜全6回＞ | **9/13～12/13**<br>指定日（土）<br>9:30～11:30 | 茶道のお点前を楽しく学びます。 | 受講料／900円<br>教材費／2,100円 | 開催日:9/13・27、10/11、11/1・15、12/13<br>詳細は公民館へ |
| **親子で無制限遊び**<br>（cocoiro nao）親子6組＜全1回＞ | **10/7**<br>第1（火）<br>9:30～11:30 | 日常の「それやっちゃ駄目」からの解放♡子どもの五感を刺激して親子で思いっきり遊びましょう！ | 受講料／150円<br>教材費／子1人につき800円 | お座りのできるお子様～未就学児と保護者対象（保護者1名に子ども2名まで） |
| **珈琲のおいしい楽しみ方**<br>（牧 浩市）8名＜全1回＞ | **10/23**<br>第4（木）<br>13:30～15:30 | コーヒーの知識やおいしい淹れ方を学び、自身で焙煎を体験してみましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | マイカップ・あれば小さめのドリッパー |
| **トールペイントで描く組み木の干支飾り**<br>（藤原 美菜子）14名＜全1回＞ | **11/29**<br>第5（土）<br>9:30～12:00 | 木のパーツにペイントして、可愛い組み木の干支飾りを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／900円 | 小学生以上対象（小3以下は保護者同伴）<br>詳細は公民館へ |

## 児島地区 本荘公民館 〒711－0934 児島塩生1959－3 TEL475－2202

詳しくは ホームページを ご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **クラフトバンド**<br>（梅本 真伊）12名＜全6回＞ | **9/2～12/16**<br>第1・3（火）<br>13:00～15:00 | 環境にやさしい再生紙を使ったクラフトバンドで実用的なカゴや小物・バッグを作ります。 | 受講料／900円<br>教材費／4,000円 | 9月は第1（火）のみ<br>11月は第3（火）のみ |
| **ゆっくりのんびり太極拳**<br>（安達 正代）15名＜全8回＞ | **9/3～12/17**<br>第1・3（水）<br>10:00～11:30 | 深い呼吸でゆっくり動く太極拳を初歩から学び、心と体のバランスを整えます。 | 受講料／1,200円 | 底が薄い靴 |
| **木目込み人形**<br>（守屋 綾香）15名＜全6回＞ | **9/4～11/20**<br>第1・3（木）<br>9:30～11:30 | お雛様や毬など、かわいいオリジナル作品を作ってみませんか。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | |
| **リズム体操**<br>（日髙 早苗）18名＜全6回＞ | **9/5～11/21**<br>第1・3（金）<br>10:00～11:30 | ポップなリズムにのせて、元気に楽しく体を動かしましょう。 | 受講料／900円<br>著作権料／10円 | |
| **手編み**<br>（倉永 充子）15名＜全6回＞ | **9/9～12/23**<br>第2・4（火）<br>9:30～11:30 | 流行を取り入れた、セーターや小物などが作れます。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | 9月は第2・第5（火）<br>10月は第4（火）のみ<br>11月は第2（火）のみ |
| **ゆったりヨガ**<br>（上西 和子）15名＜全5回＞ | **9/9～12/23**<br>指定日（火）<br>13:30～15:00 | 穏やかな音楽を聴きながら、ヨガで心と体をリフレッシュしましょう。 | 受講料／750円<br>著作権料／10円 | ヨガマット（バスタオル）<br>開催日:9/9、10/28、11/11、12/9・23 |
| **大人のぬり絵**<br>（山下 晶子）10名＜全4回＞ | **9/10～10/22**<br>第2・4（水）<br>10:00～12:00 | 下絵があるので、絵に自信が無い方も楽しみながら作品を作ることができます。 | 受講料／600円<br>教材費／250円 | 色鉛筆（24～36色推奨） |
| **水墨画**<br>（信木 徹）15名＜全6回＞ | **9/13～12/27**<br>第2・4（土）<br>13:30～15:30 | 筆の持ち方・運び方など、中国水墨画の基本技法が学べます。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | 10月・11月は第4（土）のみ |

## 児島地区 琴浦公民館 〒711－0906 児島下の町9－2－27 TEL473－0080

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **ちぎり絵**<br>（竹井 荏）12名＜全6回＞ | **9/4～12/4**<br>第1・3（木）<br>9:30～11:30 | 和紙で季節の花や風景を描きます。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | 11月は第1（木）のみ |
| **チャレンジ！テーブルテニス（卓球）**<br>（羽原 勝義）12名＜全8回＞ | **9/6～12/20**<br>第1・3（土）<br>14:00～16:00 | 卓球をしてみたい小学生集まれ！サーブを打ったり、友達とラリーを続けたり、卓球の楽しさを味わいましょう。 | 受講料／1,200円 | 小学4年生～6年生対象<br>屋内シューズ<br>11月は第1・5（土） |
| **はじめよう！水彩画**<br>（黒明 宗太）18名＜全6回＞ | **9/11～11/27**<br>第2・4（木）<br>9:30～11:30 | 水彩画の初歩（基礎）から応用技法まで学びます。水彩絵の具で季節の花、果物、風景などを楽しく描きましょう。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | |
| **やさしいピラティス**<br>（森近 由香）25名＜全6回＞ | **9/11～11/27**<br>第2・4（木）<br>13:30～15:00 | 無理のないエクササイズを行いながら、肩こりや腰痛を予防していきます。 | 受講料／900円<br>著作権料／10円 | |
| **心もほっと！リラックス体操**<br>（森近 貴幸）25名＜全6回＞ | **9/12～12/5**<br>指定日（金）<br>13:30～15:00 | 心地よく体を動かし、リラックスしましょう。 | 受講料／900円 | 開催日:9/12・19、10/10・24、11/14、12/5 |
| **自由に描く心の書己書（おのれしょ）**<br>（岡山 加代子）16名＜全4回＞ | **9/17～12/17**<br>指定日（水）<br>13:30～15:30 | 文字を絵のように描きます。書き方や書き順にとらわれることなく自分の世界観で楽しく表現しましょう。 | 受講料／600円 | 筆ペン（中筆か太筆）<br>開催日:9/17、10/15・29、12/17 |
| **手作りキャンドルでメリークリスマス☆**<br>（守安 節子）10名＜全1回＞ | **12/13**<br>第2（土）<br>10:00～11:30 | やわらかなろうそくを使って、ケーキや動物のキャンドルを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／500円 | 小学生対象 |

## 児島地区 唐琴公民館 〒711－0904 児島唐琴4－5－20 TEL477－7977

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **誰でも描ける色えんぴつ画**<br>（丸山 又史）15名＜全7回＞ | **9/3～11/19**<br>第1・3（水）<br>9:30～11:30 | 手軽で奥深く色とりどり！身近な画材で美しく描ける色えんぴつ画を楽しみましょう。 | 受講料／1,050円<br>教材費／実費 | 10月は第1・3・5（水） |
| **はじめてのちぎり絵**<br>（石原 保恵）10名＜全3回＞ | **9/4～11/6**<br>第1（木）<br>13:30～15:30 | 自然の風合いが出せるカラフルな和紙で生き生きとした作品を作りましょう。 | 受講料／450円<br>教材費／実費 | |
| **楽しい備前焼**<br>（谷吉 孝之）12名＜全5回＞ | **9/5～11/21**<br>第1・3（金）<br>9:30～11:30 | のんびりと土に触れながら、手びねりによる世界に一つだけの器を作りましょう！ | 受講料／750円<br>教材費／4,000円 | 11月は第3（金）のみ |
| **元気アップ！太極拳**<br>（山口 六子）15名＜全8回＞ | **9/12～1/9**<br>第2・4（金）<br>14:00～16:00 | ゆったりと体を動かして筋力を高めましょう。心と体に良いことがたくさんですよ。 | 受講料／1,200円 | 11月は第3（金） |
| **民謡**<br>（高井 時善）15名＜全8回＞ | **9/13～12/20**<br>第2・3（土）<br>13:00～15:00 | 歌い継がれるふるさとの歌を気持ちよく歌いましょう。 | 受講料／1,200円 | |
| **茶道deおもてなし**<br>（依田 宗節）8名＜全6回＞ | **9/24～12/10**<br>第2・4（水）<br>9:30～11:30 | 自分で点てたお抹茶を美味しい茶菓子と一緒にいただきましょう。 | 受講料／900円<br>教材費／2,100円 | |
| **レトロでおしゃれな着付**<br>（小倉 真喜子）10名＜全4回＞ | **9/27～12/6**<br>指定日（土）<br>9:30～11:30 | コーディネートの流行をおさえながら、一人一人に合った着物の着こなし術を学びます。 | 受講料／600円 | 女性対象<br>開催日:9/27、10/25、11/15、12/6 |
| **筆ペンで楽しむ♡ゆる文字アート**<br>（稲葉 陽子）5名＜全4回＞ | **10/7～11/18**<br>指定日（火）<br>10:00～11:30 | 筆ペンを使って可愛い文字の書き方を学びます。自分だけの言葉集を作ってみましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／2,500円 | 開催日:10/7・21、11/11・18 |

## 唐琴公民館

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **かわいいクリスマスのクッキー缶**<br>（谷岡 初恵）8名＜全1回＞ | **12/20**<br>第3（土）<br>10:00～12:00 | さまざまなクリスマスのクッキーを作って缶に詰めます。手土産にもぴったりですよ♪ | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | 小学生以上対象（小3以下は保護者同伴） |

## 児島地区 郷内公民館 〒710－0142 林2008－1 TEL485－4164

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ）定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **クラフトバンド**<br>（梅本 真伊）16名＜全6回＞ | **9/2～12/16**<br>第1・3（火）<br>9:30～11:30 | 環境にやさしい再生紙を使ったクラフトバンドで実用的なカゴや小物などを作ります。 | 受講料／900円<br>教材費／4,000円 | 9月は第1（火）のみ<br>11月は第3（火）のみ |
| **俳句**<br>（水本 国弘）13名＜全6回＞ | **9/3～11/19**<br>第1・3（水）<br>9:30～12:00 | 日常の思いや気付きを17音で表します。俳句作りの楽しさやコツを学びましょう。 | 受講料／900円 | |
| **ココロとカラダの癒しヨガ**<br>（千田 君子）25名＜全6回＞ | **9/6～11/22**<br>指定日（土）<br>9:30～11:30 | 基本のポーズや呼吸法を学び、心と体を整え健康な体づくりを目指しましょう。男性の方の参加もお待ちしています。 | 受講料／900円 | ヨガマット<br>開催日:9/6・20、10/4<br>18、11/8・22 |
| **くらしの中のペン習字**<br>（大平 房子）10名＜全6回＞ | **9/9～12/23**<br>指定日（火）<br>9:30～11:30 | くらしの中の役立つペン習字を基礎から学んでみましょう。 | 受講料／900円 | 開催日:9/9・30<br>10/28、11/11<br>12/9・23 |
| **手編**<br>（綾部 弘子）25名＜全6回＞ | **9/10～11/26**<br>第2・4（水）<br>9:20～11:20 | ストレッチ編みや服・小物などの作品を作ります。初心者の方も大歓迎です。 | 受講料／900円 | 棒針6・8・10号、かぎ針<br>アクリル100%並太毛糸<br>1玉 |
| **子育て教室 in 郷内**<br>（田邉 まゆみ）10名＜全4回＞ | **9/19～10/17**<br>指定日（火）（金）<br>9:30～11:30 | 子育ての悩みや楽しみ方など、みなさんと一緒に話し合ってみませんか。 | 受講料／600円 | 開催日:9/19・30<br>10/7・17 |
| **初歩の着付**<br>（小倉 真喜子）15名＜全6回＞ | **9/28～12/7**<br>指定日（日）<br>9:30～11:30 | 着付けや着物の知識、着物のマナーを学んでみましょう。初心者の方も大歓迎です。 | 受講料／900円 | 女性対象<br>開催日:9/28、10/12<br>26、11/9・30、12/7 |
| **楽しく作ろう！クリスマスケーキ**<br>（西山 洋子）8名＜全1回＞ | **12/7**<br>第1（日）<br>9:30～12:30 | 今年のクリスマスは、手作りのケーキで家族と楽しい時間を過ごしてみませんか。失敗しないコツを学びましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | 小学生以上対象（小4以下は保護者同伴） |

## インスタグラムのご紹介

**インスタグラム**にて、講座・イベントのご案内やご報告をおこなっています。
ぜひフォローしてください。

**倉敷地区**

@kurashiki.kouminkan

**水島地区**

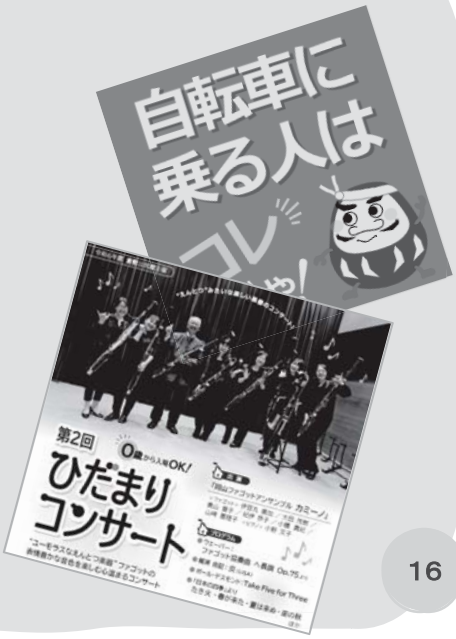
@kurashiki.mizushima.kouminkan

**児島地区**

@kurashiki.kojima.kouminkan

**玉島地区**

@kurashiki.tamashima.kouminkan



# 玉島地区

## 玉島公民館 〒713－8121 玉島阿賀崎1－10－1 TEL526－7625

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員 ＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| 市 終活ノートの書き方講座 ～子どもに迷惑をかけないために～ （内川 良太郎）60名＜全3回＞ | 9/10～9/24 毎週（水） 14:00～15:30 | 老後を安心して暮らしていくために誰もが迎える「その時」に備えて終活ノートの書き方を学びます。 | 受講料／無料 | 連携先:建築指導課 |
| 市 今すぐ見直し！自宅の防犯対策 （玉島警察署 生活安全課 職員）60名＜全1回＞ | 9/11 第2（木） 10:30～11:30 | 住宅の防犯対策、特殊詐欺やSNS型投資・ロマンス詐欺の手口を知り、安心安全に暮らせるよう備えましょう。 | 受講料／無料 | |
| 市 やってみよう！スマホで申し込み 倉敷市電子申請サービス①② （谷 亜紀）①②各10名＜全2回＞ | 9/23・30 第4・5（火） ①13:00～14:30 ②15:00～16:30 | 講座の申し込みや市の各種申請ができる「倉敷市電子申請サービス」のスマホでの操作方法を学びます。 | 受講料／無料 | スマホの基本操作ができる18歳以上の方対象 連携先:デジタルガバメント推進室 ①②どちらかに振り分け |
| 市 今日から始める！シニア椅子ヨガ （今井 恵梨）40名＜全3回＞ | 10/9～10/23 毎週（木） 14:00～15:00 | 椅子ヨガとは、椅子に座ったまま行うヨガです。体が硬い方や体力に自信のない方にもおすすめです。 | 受講料／無料 著作権料／10円 | 60歳以上対象 連携先:健康長寿課 地域包括ケア推進室 |
| 市 江戸時代から明治時代の印刷の歴史 ～歴史資料整備室見学会～ （歴史資料整備室 職員）20名＜全1回＞ | 10/23 第4（木） 10:00～11:30 | 大河で話題の蔦屋重三郎の出版書物など、江戸～明治時代の印刷物や収蔵庫の見学と版木印刷体験をします。 | 受講料／無料 | 汚れてもよい服装 真備支所に現地集合・現地解散 |
| 市 はじめてのボクササイズ （交流センタートレーナー 岸本・美登）40名＜全1回＞ | 10/25 第4（土） 19:00～20:00 | キックやパンチでストレス発散！簡単な動きなので、初めての方でも大丈夫！ | 受講料／無料 著作権料／10円 | 高校生以上対象 シューズ・ヨガマット 連携先:スポーツ振興課 |
| 市 天気図を読もう！ （岡山地方気象台 職員）60名＜全1回＞ | 11/26 第4（水） 14:00～15:30 | 天気図の読み方、用語などの解説を聞いて知識を深めます。また、南海トラフ地震についてのお話もあります。 | 受講料／無料 | 連携先:地域防災推進課 |
| 市 コーヒー農園を巡る旅 ～アフリカ・中南米自転車旅～ （三村 直也）20名＜全1回＞ | 11/29 第5（土） 18:30～20:00 | コーヒーをいただきながら、発展途上国の現状やコーヒーにまつわる人々の暮らしなどのお話を聞きます。 | 受講料／無料 教材費／1,200円 | 連携先:国際課 |
| 市 玉島だるま・干支絵付け （中桐 憲彦）20名＜全1回＞ | 12/6 第1（土） 10:00～12:00 | 古くから縁起物として広く親しまれてきただるま。小さいだるま1体と干支「午」1体の絵付けをします。 | 受講料／無料 教材費／700円 | 小学3年生～一般対象 汚れてもよい服装 連携先:商工課 |
| 3種のパンに挑戦！こねこねパン作り （玉島公民館グループ 倉敷友の会 会員）16名＜全1回＞ | 12/13 第2（土） 10:00～13:00 | 塩パンやウインナーロールパンなど、3種類のパンを作ります。 | 受講料／150円 教材費／600円 | 小学4年生～高校生対象 |
| 市 玉島バードウォッチング（溜川） （山崎 法子）18名＜全1回＞ | 12/20 第3（土） 10:00～12:00 | 溜川公園の野鳥観察所で野鳥を観察します。身近な野鳥から四季を感じ、環境変化を知ることができます。 | 受講料／無料 | 小学5年生～一般対象 防寒をして溜川公園に現地集合・現地解散 雨天中止 |

## 玉島東公民館 〒713－8103 玉島乙島6897－2 TEL526－7726

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員 ＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| 家族の食卓～彩り和みランチ～ （有井 京子）16名＜全4回＞ | 9/3～12/3 第1（水） 9:30～12:30 | 毎日の食卓に笑顔を♪野菜たっぷり、栄養満点のランチを楽しく作ります。 | 受講料／600円 教材費／5,200円 | |
| 日本の伝統 手まりをつくる （滝沢 眞知子）12名＜全7回＞ | 9/3～12/3 第1・3（水） 13:30～15:30 | 初心者大歓迎です！色とりどりの伝統的な手まりを作ります。 | 受講料／1,050円 教材費／初受講者のみ900円 | メジャー・糸切りばさみ・まち針15本 |
| 古典文学を楽しもう！ （峰山 洋子）16名＜全4回＞ | 9/4～12/4 第1（木） 9:30～11:30 | 誰でも聞き覚えのある古典文学。時をこえて愛される日本文学の魅力に触れてみましょう。 | 受講料／600円 | |

## 玉島東公民館

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **親子でリトミック♪**<br>（黒瀬 広子）10組＜全4回＞ | 9/6～12/6<br>第1（土）<br>13:30～15:00 | 音楽に合わせて、親子で体を動かしたり、手遊びをしたりします。簡単な制作もあります。 | 受講料／600円<br>著作権料／1人10円<br>教材費／子1人につき400円 | 1歳半～未就学児と保護者対象 |
| **やさしいヨガ時間**<br>（上西 和子）20名＜全7回＞ | 9/10～12/10<br>第2・4（水）<br>13:30～15:00 | 無理のない動きとゆったりとした時間の中で、心身のバランスを整えましょう。 | 受講料／1,050円<br>著作権料／10円 | ヨガマット・長めのタオル1枚 |
| **エンジョイ イングリッシュ**<br>（アダム・カスティロ）25名＜全7回＞ | 9/13～12/13<br>第2・4（土）<br>9:30～11:30 | 英会話の講座です。聞いて、話して、生活の中で使える英会話を楽しく身につけましょう。 | 受講料／1,050円<br>教材費／テキストをお持ちでない方のみ660円 | 中学2年生以上対象 |
| **市 茶道入門**<br>（中西 敏恵）10名＜全7回＞ | 9/13～12/13<br>第2・4（土）<br>9:30～12:00 | 礼儀作法やお茶の心を学びながら、ゆったりとしたひと時を。親子でも、子どもだけでも歓迎！ | 受講料／無料<br>教材費／2,800円 | 小学4年生以上対象<br>連携先:文化振興課 |
| **簡単！ハーブの使い方**<br>（吉永 美代子）16名＜全4回＞ | 9/14～12/14<br>第2（日）<br>10:00～12:00 | 飲む・食べる・香りを楽しむなど色々な活用方法があるハーブを暮らしに取り入れてみませんか。 | 受講料／600円<br>教材費／3,000円 | 中学生以上対象<br>エプロン |
| **初めて作る週末のパンとお菓子**<br>（細川 久美子）12名＜全4回＞ | 9/20～12/20<br>第3（土）<br>13:00～16:00 | 生地から作ります。手作りパン＆お菓子にチャレンジしてみませんか？初心者・男性大歓迎です。 | 受講料／600円<br>教材費／5,000円 | 中学生以上対象<br>11月は第4（土） |
| **ゆるめて健康 初めてのゆる体操**<br>（加賀田 和則）20名＜全7回＞ | 9/30～1/6<br>第1・3（火）<br>13:30～15:00 | こり固まった体をゆるめて、腰痛・肩こりを解消しましょう！！ | 受講料／1,050円 | ヨガマット・タオル<br>9月は第5（火） |

## 玉島地区 玉島西公民館 〒713－8123 玉島柏島7038－6 TEL528－2713

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **ピラティスでココロと体をリフレッシュ**<br>（JUN）15名＜全6回＞ | 9/5～12/5<br>第1・3（金）<br>10:00～11:30 | ムリなくカラダを動かして、カラダ全体を整えていきます。<br>疲れにくい体を一緒に目指しましょう。 | 受講料／900円<br>著作権料／10円 | ヨガマット<br>11月は第1（金）のみ |
| **魅惑のフルーツ＆ソープカービング**<br>（藤本 美枝子）8名＜全4回＞ | 9/6～12/6<br>第1（土）<br>13:00～15:30 | タイの宮廷から始まったカービング。専用のナイフを使って、果物や野菜、石けんの細工に挑戦しましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／1,500円 | 18歳以上対象 |
| **フラワーアレンジメント**<br>（金光 高子）15名＜全6回＞ | 9/11～12/11<br>第2・4（木）<br>13:30～15:30 | 季節の花々を組み合わせて、素敵な作品を作りましょう。お花とふれ合う、いやしのひと時です。 | 受講料／900円<br>教材費／9,000円 | 花器・花切はさみ・カッターナイフ<br>11月は第3（金）のみ |
| **市 学んで役立つ手話**<br>（倉敷市聴覚障害者協会）20名＜全8回＞ | 9/13～12/13<br>第2・4（土）<br>9:30～11:30 | 小学生から大人まで幅広い年代で手話に楽しくふれてみませんか。<br>親子での参加もOK！ | 著作権料／10円<br>教材費／初受講者のみ990円 | 小学生以上対象<br>11月・12月は第1・2（土）<br>連携先:障がい福祉課 |
| **わくわく理科実験講座**<br>（小野 章）12名＜全4回＞ | 9/20～1/17<br>第3（土）<br>9:30～11:30 | どこでも手に入る材料を使って、わくわくしながら理科実験を楽しみましょう。 | 受講料／600円<br>教材費／600円 | 小学生対象<br>上ばき<br>10月は休み |
| **【SDGs】廃材で打楽器（カホン）を作ろう！**<br>（定金 潔司）6名＜全3回＞ | 10/12～11/9<br>第2・4（日）<br>9:00～12:00 | 廃材（合板や角材など）をリサイクルし、打楽器のカホンを作ります。<br>音楽に合わせて叩いてみましょう♪ | 受講料／450円<br>著作権料／10円<br>教材費／2,000円 | 18歳以上対象<br>作業手袋・保護メガネ<br>廃材は公民館で準備します |
| **多肉植物の寄せ植え**<br>（田村 理香）16名＜全2回＞ | 10/16・11/20<br>第3（木）<br>10:00～11:30 | 多肉植物の性質について学び、実際に鉢に植えてみましょう。管理方法や増やし方なども学びます。 | 受講料／300円<br>教材費／4,000円 | ピンセット・はさみ・割り箸・新聞紙1日分 |
| **陶芸でアロマポットor茶香炉<br>～いやしのひととき～**<br>（濱田 伸一）10名＜全2回＞ | 10/19・26<br>第3・4（日）<br>13:30～15:30 | 陶芸でアロマポット（または茶香炉）を作りましょう。ゆれる灯りと香りで、いやしのひとときをあなたに☆ | 受講料／300円<br>教材費／1,500円 | 高校生以上対象<br>新聞紙1日分・エプロン |
| **プロから学ぶ魚料理<br>～さばき方から調理まで～**<br>（池田 雄基）10名＜全1回＞ | 10/21<br>第3（火）<br>9:30～12:30 | 初心者でもできる魚のさばき方のコツを学びます。さばいた魚を調理して、定食を作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／2,000円 | お米半合 |

## 玉島西公民館

| 講座名（講師）定員＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| 市 **高校生が案内する 玉島の町とソウルフード**<br>（岡山県立玉島高校 生徒）15名＜全1回＞ | **10/25**<br>第4（土）<br>9:30～12:00 | 歴史ある玉島の町並みと、玉島のソウルフードを高校生が案内します。 | | 小学生以上対象<br>玉島図書館の南側駐車場集合<br>連携先:玉島支所産業課 |
| **おしゃれなしめ縄作り**<br>（田村 理香）16名＜全1回＞ | **11/13**<br>第2（木）<br>10:00～11:30 | アーティシャルフラワー（造花）を使って、おしゃれなしめ縄を作ってみませんか？ | 受講料／150円<br>教材費／2,000円 | 花切はさみ・ペンチ |
| 市 **秋冬の剪定教室**<br>（笠原 政信）15名＜全2回＞ | **12/5・19**<br>第1・3（金）<br>13:30～15:30 | 秋冬の松の剪定、翌春に花を咲かせる剪定、美しい枝すかし剪定などを実技で学びます。 | | 植木はさみ・刈込はさみ・折りたたみノコ<br>連携先:シルバー人材センター |
| **お正月を彩るフラワーアレンジメント**<br>（金光 高子）15名＜全1回＞ | **12/25**<br>第4（木）<br>13:30～15:30 | 年末年始を華やかなお花で彩り、フレッシュな気持ちで新年を迎えましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／2,000円 | 花器・花切はさみ・カッターナイフ |
| 市 **高校生が案内する 円通寺と良寛さん＆茶道体験**<br>（岡山県立玉島高校 生徒）10名＜全1回＞ | **1/18**<br>第3（日）<br>13:30～16:00 | 良寛さんが修行した円通寺を高校生が案内します。その後、玉島高校の茶室で茶道部によるお点前があります。 | 教材費／400円 | 小学生以上対象<br>鐘の鳴る丘展望台駐車場集合<br>連携先:玉島支所産業課 |

## 玉島地区 玉島北公民館 〒713－8113 玉島八島1773－10 TEL526－5315

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **英語 de 楽しくコミュニケーション**<br>（ジェニー花田）15名＜全6回＞ | **9/2～12/16**<br>指定日（火）<br>9:30～11:30 | 英語をたくさん聞いたり話したりして、楽しくコミュニケーションしましょう！ | 受講料／900円<br>教材費／初受講者のみ1,210円 | 日程の詳細は公民館へ |
| 市 **「わからない」を解決！ 初心者のためのスマホ講座**<br>（小松 典子）12名＜全6回＞ | **9/9～12/9**<br>指定日（火）<br>13:30～15:00 | スマホを操作してもわからないことだらけ！使い方を基礎からやさしく学べます。 | 受講料／無料<br>教材費／500円 | 日程の詳細は公民館へ<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| **パソコン de スマホ写真をスライドに！**<br>（高橋 功）10名＜全5回＞ | **9/13～11/22**<br>指定日（土）<br>9:30～11:30 | パソコンを使い、スマホで撮った写真をスライド動画にします。素敵な思い出を振り返ってみませんか。 | 受講料／750円 | PowerPoint 搭載の Office2010以降のパソコン・スマートフォン<br>その他詳細は公民館へ |
| **焙煎士直伝！ おいしい珈琲 de 至福のカフェタイム**<br>（牧 浩市）12名＜全4回＞ | **9/13～10/25**<br>第2・4（土）<br>9:30～11:30 | コーヒーの雑学やおいしく淹れる秘訣を学んだり、色々な産地のコーヒーを飲み比べたりします。 | 受講料／600円<br>教材費／3,000円 | |
| **中国健康体操「練功」**<br>（藤原 照恵）30名＜全7回＞ | **9/13～12/13**<br>指定日（土）<br>13:30～15:30 | 心地よい音楽に乗せて腹式呼吸を導き、体の各部位のストレッチや筋力強化を行います。 | 受講料／1,050円<br>著作権料／10円 | 開催日:9/13・27、10/4・18、11/1・22、12/13 |
| **心も体もゆるむ 指で描く 脳活パステルアート**<br>（難波 生弥子）15名＜全4回＞ | **9/25～12/25**<br>第4（木）<br>9:30～11:30 | 指で描くので、絵が苦手な方でも大丈夫！ふんわりと温かみのある色合いに癒されますよ。 | 受講料／600円<br>教材費／2,300円 | |
| **解いてスッキリ！ナンプレ de 脳トレ**<br>（大屋 徳敬）12名＜全6回＞ | **9/27～12/20**<br>第3・4（土）<br>13:30～15:00 | 子どもの能力向上から、大人の脳の健康維持まで期待できます。解き方のコツを学んで、楽しく脳を鍛えましょう。 | 受講料／900円 | 小学4年生以上対象 |
| **来年は午年！ ちりめん細工でつくる干支飾り**<br>（高橋 直美）12名＜全1回＞ | **11/22**<br>第4（土）<br>9:30～11:30 | 来年に向けて、額に入るかわいい午の飾りを楽しく作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | |

### ちょこっとクイズ

玉島地区で、茶の湯文化が盛んなのはどうして？

① お茶の木がよく育ったから
② 港があったから
③ お茶の妖精が住んでいたから

江戸時代に、北前船の寄る港として、船が集まり、各地の文化が伝わりました。特に京都から伝わった茶の湯文化が商家を中心に広まり、町に根付きました。茶の湯文化を体感したい方は「**高校生が案内する円通寺と良寛さん＆茶道体験**」（玉島西公民館）に参加してみてくださいね。（こたえ…②）

## 玉島地区 玉島黒崎公民館 〒713－8126 玉島黒崎5549－6 TEL528－3143

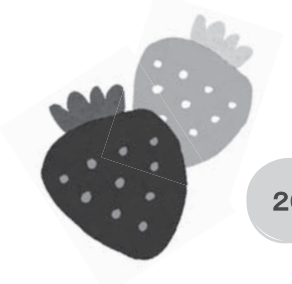
詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員 ＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **ゆっくり学べる健康マージャン入門**<br>（久山 雅志）16名＜全5回＞ | 9/3～11/5<br>第1・3（水）<br>13:30～15:30 | 中高年に大人気の健康マージャン。脳を若くするトレーニングと仲間づくりに、認知症予防に役立ちます。 | 受講料／750円<br>教材費／初受講者のみ1,200円 | |
| **市 中津遺跡の発掘調査と遺跡からみる玉島周辺の歴史**<br>（岡山県古代吉備文化財センター 職員）20名＜全1回＞ | 9/5<br>第1（金）<br>13:30～15:30 | 黒崎にある『中津遺跡』について、黒崎公民館で座学をした後、マイクロバスで実際に発掘現場に行ってみましょう。 | 受講料／無料 | 動きやすい服装<br>雨天時は座学のみ |
| **メンズキッチン**<br>（井川 弘江）12名＜全4回＞ | 9/6～1/10<br>第1（土）<br>9:30～12:30 | 男性の（多い）料理教室です。基礎からこだわりまで楽しく学べる講座です。 | 受講料／600円<br>教材費／3,200円 | 女性も受講可<br>お米は毎回半合<br>12月は休み<br>1月は第2（土） |
| **おうちでつくれるやさしいパンとお菓子**<br>（若狭 美保）12名＜全4回＞ | 9/19～12/19<br>第3（金）<br>13:00～16:00 | おうちでつくれる、やさしいパンとお菓子作りに挑戦☆おいしくて、楽しい講座です。 | 受講料／600円<br>教材費／4,800円 | |
| **フレイル予防で健康寿命↑体操**<br>（府木 薫）20名＜全6回＞ | 10/7～12/16<br>第1・3（火）<br>9:30～11:00 | 無理なく運動して筋肉量を維持し、これから先も元気でいるための体操講座です。 | 受講料／900円 | 動きやすい服装<br>11月は第2・3（火） |
| **やってみよう！プリザーブドフラワーのアレンジメント**<br>（真田 喜久美）10名＜全1回＞ | 11/2<br>第1（日）<br>13:30～15:00 | まるで生花のようなプリザーブドフラワーで、フラワーアレンジメントに挑戦してみましょう！ | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | 高校生以上対象<br>ピンセット・針金が切れるはさみ・持ち帰り用の袋または箱 |
| **お部屋に飾ろう♪季節のこけ玉**<br>（田中 靖子）20名＜全1回＞ | 11/9<br>第2（日）<br>13:30～15:00 | 季節の草花を使ってこけ玉を作ります。手入れをすれば長持ちするので、お部屋のインテリアにおすすめです。 | 受講料／150円<br>教材費／2,000円 | 高校生以上対象 |
| **お正月のしめ縄づくり**<br>（沙美消費生活学級）15名＜全1回＞ | 12/24<br>第4（水）<br>13:00～16:00 | 手作りのしめ縄で、お正月を迎えましょう。暖房をつけないため暖かい服装でご参加ください。 | 受講料／150円<br>教材費／350円 | はさみ・座布団 |
| **今日から始めるロコモ予防**<br>（府木 薫）20名＜全1回＞ | 1/20<br>第3（火）<br>9:30～11:00 | この講座では、筋力の低下で引き起こされるロコモを予防して、要介護にならないために体づくりを目指します。 | 受講料／150円 | |

## 玉島地区 船穂公民館 〒710－0261 船穂町船穂1697 TEL552－2600

詳しくはホームページをご覧ください

| 講座名（講師）定員 ＜回数＞ | 日時 | 紹介文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **リフレッシュヨガ**<br>（秋吉 直美）15名＜全7回＞ | 9/3～12/17<br>第1・3（水）<br>14:00～15:30 | 今日の体調は？気候・体調など、その日にあったヨガを無理なく実践！心身ともにリフレッシュしましょう。 | 受講料／1,050円<br>著作権料／10円 | ヨガマット（バスタオル可）<br>11月は第3（水）のみ |
| **指圧健康体操**<br>（田坂 昌士）15名＜全7回＞ | 9/4～1/15<br>第1・3（木）<br>13:30～15:00 | 男女問わずどなたでも大歓迎！「指圧マッサージ」で筋肉をほぐしストレッチで体を整えましょう。 | 受講料／1,050円<br>著作権料／10円 | ヨガマット（バスタオル可）<br>日程の詳細は公民館へ |
| **基礎をしっかり美文字講座**<br>（秋山 紅華）10名＜全7回＞ | 9/10～12/24<br>第2・4（水）<br>10:00～12:00 | 文字を基礎から学びます。普段使っているボールペン、鉛筆等を使って美しい文字を習得しましょう。 | 受講料／1,050円 | 使いなれたペン<br>11月は第4（水）のみ |
| **初めての陶芸～ちいさな器づくり～**<br>（濵田 伸一）12名＜全4回＞ | 9/13～12/13<br>第2（土）<br>13:30～15:30 | 「盃・豆皿・一輪挿し…」お正月に使いたい、ちいさな器を手びねりで作ってみませんか？ | 受講料／600円<br>教材費／実費 | 小学生以上対象<br>12月は本焼きのため9時～17時 |
| **プランターで“めっちゃおいしい”苺づくり**<br>（宇埜 賢）20名＜全1回＞ | 10/25<br>第4（土）<br>10:00～12:00 | プランター栽培で苺を実らせてみませんか？緑の葉、白い花、赤い実…<br>一期一会の出会いを楽しみましょう♪ | 受講料／150円<br>教材費／実費 | 小学生以上対象（小学生は保護者同伴） |



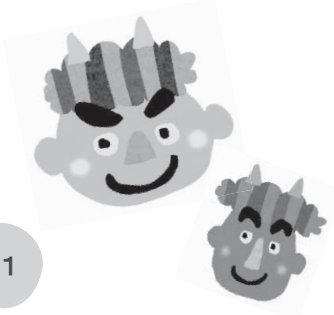
## 船穂公民館

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **市 今がチャンス！酒津遺跡発掘講座**<br>（岡山県古代吉備文化財センター 職員）40名＜全1回＞ | **12/9**<br>第2（火）<br>13:30～16:00 | 発掘調査が行われている酒津遺跡を訪れます。発掘されたものを見たり、解説を聞いたりして歴史を再発見！ | 受講料／無料 | 砂利道を歩きます<br>柳井原コミュニティハウス集合　雨天中止<br>予備日12/10（水） |
| **門松かざって歳神様を迎えよう**<br>（武政 仁志）20名＜全1回＞ | **12/27**<br>第4（土）<br>10:00～12:00 | 新しい年を自作の門松を立てて迎えませんか？縁起物の竹や松に鮮やかな花を添えて華やかに！ | 受講料／150円<br>教材費／1,500円 | 小学生以上対象（小学生は保護者同伴） |

## 玉島地区 真備（まきび）公民館 〒710－1301 真備町箭田1685 TEL698－0042

詳しくはホームページをご覧ください

| 講 座 名 （ 講師 ） 定員 ＜回数＞ | 日 時 | 紹 介 文 | 受講料等 | 対象・持参物等 |
|---|---|---|---|---|
| **筆ペンで美しい文字**<br>（秋山 紅華）10名＜全6回＞ | **9/9～12/9**<br>指定日（火）<br>10:00～12:00 | 筆ペンを使い、美しい文字を書いて、脳を鍛えましょう。クセ字を改善。基礎から学びましょう。 | 受講料／900円 | 筆ペン<br>開催日:9/9・30、10/7・28、11/11、12/9 |
| **優しく柔らかく心身を強くするヨーガ①**<br>（満留 美樹）15名＜全6回＞ | **9/9～12/23**<br>指定日（火）<br>13:30～15:00 | 心身に不調（痛み）があっても人と比べる事なく、ご自分のペースでできる優しいヨーガです。①②は同じ内容。 | 受講料／900円 | ヨガマット<br>開催日:9/9・30、10/28、11/11、12/9・23 |
| **楽しい手編み**<br>（倉永 充子）10名＜全6回＞ | **9/11～11/27**<br>第2・4（木）<br>10:00～12:00 | おしゃれな小物からウエアなど、好きな作品を手編みしてみませんか。リサイクル毛糸の利用もOKです。 | 受講料／900円<br>教材費／実費 | かぎ針・棒針・毛糸<br>11月は第1・4（木） |
| **みんなの囲碁教室**<br>（宮田 浩士）20名＜全6回＞ | **9/13～11/22**<br>第2・4（土）<br>14:00～16:00 | 初心者を歓迎します。ステップアップを目指しましょう。みんなで、奥深き囲碁の世界を体験しましょう。 | 受講料／900円 | 小学5年生以上対象 |
| **楽しく学ぼう！<br>「修活（しゅうかつ）」と「円満相続」**<br>（杉本 博美）15名＜全3回＞ | **9/17～10/29**<br>第3・5（水）<br>10:00～12:00 | 家族や社会とのつながりをもちながら、イキイキと生きるための「修活」と「円満な相続」について学びましょう。 | 受講料／450円 | |
| **優しく柔らかく心身を強くするヨーガ②**<br>（満留 美樹）15名＜全6回＞ | **9/20～12/20**<br>第1・3（土）<br>9:30～11:00 | 心身に不調（痛み）があっても人と比べる事なく、ご自分のペースでできる優しいヨーガです。①②は同じ内容。 | 受講料／900円 | ヨガマット<br>11月は第1（土）のみ |
| **仙人体操で人生を楽しもう**<br>（吉岡 宏一郎）20名＜全6回＞ | **10/2～12/18**<br>第1・3（木）<br>9:30～11:00 | 体を正しく使って心も体も力強く、前向きに人生を楽しむコツをお伝えします。 | 受講料／900円<br>著作権料／10円 | ヨガマット<br>10月は第1・3・5（木）<br>11月は第3（木）のみ |
| **市 手話で伝える・つながる楽しさを体験しよう**<br>（倉敷市聴覚障害者協会）12名＜全6回＞ | **10/3～12/5**<br>第1・3（金）<br>10:00～11:30 | 聴覚に障がいがある方への理解を深め、手話で伝える、つながる楽しさを体験しましょう。 | 受講料／無料 | 10月は第1・3・5（金）<br>連携先:障がい福祉課 |
| **市 ニュースポーツを体験してみよう**<br>（倉敷市スポーツ推進委員）20名＜全1回＞ | **10/19**<br>第3（日）<br>10:00～11:30 | 体力や年齢に関係なく気軽に楽しめるニュースポーツを体験し、体を動かす楽しさを味わいましょう。 | 受講料／無料 | 小学生以上対象<br>小学生は保護者同伴<br>連携先:スポーツ振興課 |
| **市 学ぼう！備えよう！南海トラフ地震**<br>（村上 浩司）20名＜全1回＞ | **10/25**<br>第4（土）<br>10:00～12:00 | 災害現場で働く救急車が来ます。能登半島復興支援のお話やカードゲームを通して地震について学びましょう。 | 受講料／無料 | 小学生以上対象<br>小学1～3年生は保護者同伴<br>連携先:地域防災推進課 |
| **季節の寄せ植え**<br>（（社福）あけぼの福祉会倉敷市まびの道 職員）<br>15名＜全1回＞ | **12/13**<br>第2（土）<br>9:30～11:30 | 季節の花で寄せ植えを作ります。お手入れの方法も教わりながらみんなで楽しみましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,200円 | 小学生以上対象<br>小学生は保護者同伴 |
| **親子で作ろう♪飾り巻き寿司～節分～**<br>（新谷 佳子）12組＜全1回＞ | **1/31**<br>第5（土）<br>9:30～12:30 | 巻いてドキドキ、切ってワクワク。節分を盛り上げる飾り巻き寿司を作りましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | 小学生と保護者対象 |



# 講座のお申し込み方法

**対 象**

倉敷市内に在住、在勤、在学の方
※申込者ご本人のみ受講できます。

**申込締切日**
**令和7年8月19日（火）**

**申込方法**

講座の申し込み方法は、次の3つです。

### インターネット

倉敷市電子申請サービスから講座名を検索してお申込みください。
初回のみ、利用者登録が必要です。

### 往復ハガキ

ハガキ1枚につき1講座お申込みいただけます。
申込締め切り日**必着**です。

### 公民館窓口

85円分の切手が必要です。
受付時間：9時～17時15分。
月曜、8月12日(火)休館。ただし倉敷・水島・児島・玉島公民館は、8月11日(月・祝)は開館。

**抽選結果**

締切後4日以内に、抽選結果を**メール**で送信します。

締切後4日以内に抽選結果の**ハガキ**を発送します。

申込者が定員を超える場合、**抽選**で受講者を決定します。
締切後1週間程度経っても、お知らせが届かない場合は、
お手数ですが、申し込んだ公民館までお問い合わせください。

**受講料等**

集金時期は当選通知でお知らせします。
欠席時の返金はありません。

**複数名でのお申し込み**

原則4名まで同時にお申し込み可能です。
ハガキの場合、申込者全員の必要事項②～⑥をご記入ください。
抽選結果は、申込代表者にお知らせします。また、抽選結果は、申込代表者と同じになります。

**記入例**

| | |
|---|---|
| 85 〒○○○－○○○○<br>返信<br>⑧申込代表者氏名<br>⑦申込代表者の住所 | ①講座名<br>②郵便番号・住所<br>③氏名（ふりがな）<br>④年齢（学年）<br>⑤電話番号<br>⑥市外在住の場合、在学・在勤を明記<br>※原則4名まで連記可。複数名でお申し込みの場合は、申込者全員の②～⑥を記入。<br>（往信の裏） |
| 85 〒○○○－○○○○<br>往信<br>倉敷市○○町○番地<br>○○公民館　行 | 記入不要<br>（返信の裏） |

**ご注意**

・記載されているもの以外にも持参物等が必要な場合があります。
・講座内容等が変更になる場合があります。
・定員に達しなかった講座は、締切日以降も受付する場合があります。
・ご不明な点は各公民館へお問い合わせください。

倉敷市電子申請サービス公民館講座お申し込みマニュアル

---

**●「学習へのいざない」アンケートにご協力ください。**

今号より、「学習へのいざない」の紙面内容をリニューアルしました。よりよい誌面づくりの参考とさせていただきたいと思っておりますので、率直なご意見・ご感想をお聞かせください。
【回答方法】 電子申請サービス（右記の二次元コードを読み込んでください）

**■公民館メールマガジン**

右記二次元コードを読み取って、空メールを送信し、登録してください。

kurashiki.touroku@lgmag.jp

# 秋からはじめたい講座

この秋“イチオシ”の講座をピックアップ！新しい体験を公民館ではじめてみませんか？

## 倉敷

詳細は、2ページへ！

倉敷公民館

【くらしき市民講座】
### 古代の息吹を感じる 酒津遺跡探訪

岡山県古代吉備文化財センター提供

酒津遺跡は、高梁川の中州に位置し、縄文時代から江戸時代にかけての遺構・遺物がのこる集落遺跡です。古墳や大溝、「酒津式土器」や石器などが発掘されています。この講座では、第1回は酒津遺跡について座学で学び、第2回は実際に酒津遺跡に赴き、発掘調査の様子を見学しながら解説を聞きます。かつてこの地に暮らした人々の暮らしを知り、身近にある古代文化の魅力に触れましょう！新発見があるかも！？

## 水島

詳細は、9ページへ！

水島公民館

### 暮らしを支えるごみ処理施設見学 倉敷西部クリーンセンター

「ごみはその後どうなる？」そんな素朴な疑問を倉敷西部クリーンセンターで解決しませんか？令和7年3月末に竣工し、4月1日から燃やせるごみ、埋立ごみ、粗大ごみを処理している施設です。普段はなかなか見られないごみ処理の現場を実際に見学し、リサイクルやごみ減量の大切さを体感します。ごみの行方を知ることは、日々の暮らしを見直すきっかけにもつながります。当日は水島公民館に集合し、バスで向かいます。

## 児島

詳細は、13ページへ！

児島公民館

### 児島の魅力再発見！ 天空の鳥居 龍王山を歩く

龍王山は国立公園に指定されています。鷲羽山より高い龍王山山頂まで歩いて景色や伝説など児島の魅力を再発見してみましょう。360度の視界が広がり、水島灘や瀬戸大橋、天気がよければ四国連山も見渡せます！児島観光ガイド協会の方が天空の鳥居へ案内します。

## 玉島

詳細は、17ページへ！

玉島公民館

【くらしき市民講座】
### 玉島だるま・干支絵付け

玉島特産の郷土玩具「玉島だるま」は古くから縁起物として親しまれてきました。この講座では、小さいだるま1体と干支「午」1体の絵付けをします。カラーやデザインは自由です！世界にひとつだけの玉島だるまと干支を作ってみませんか？

玉島公民館イメージキャラクター「きみたん」