

倉敷市  
生涯学習情報

# 公民館

No.65

春  
2026

## 講座募集案内

学習へのいざない



申込締切日

令和8年  
3月17日(火)

窓口は17時15分  
往復ハガキは必着



『にぎやかピザ作り』 福田公民館

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。

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(A)

## 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 (倉敷 太郎)8名＜全5回＞	4/9～10/8 第2(木) 10:00～12:00	時代背景を交えながら構想や細部の表現に留意しつつ、「葵巻後半」を読み進	受講料／1,050円	8月は第4(木)

### 【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
源氏物語～葵巻後半を読む～ (田中 洋己)40名＜全7回＞	4/9～10/8 第2(木) 10:30～12:00	時代背景を交えながら構想や細部の表現に留意しつつ、「葵巻後半」を読み進めます。	受講料／1,050円	8月は第4(木)
市 楽ラク☆脳活倶楽部 やっとう！知っと幸！認知症予防 (くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 職員)15名＜全6回＞	4/14～5/26 指定日(火) 10:00～11:30	この講座を通してみなさんと一緒に「認知症予防」に取り組んでいきたいと思えます！！よろしくお願ひします。	受講料／無料	65歳以上対象 開催日：4/14・21・28、 5/12・19・26
リズム体操 (日高 早苗)12名＜全6回＞	4/14～6/24 指定日 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。 ※運動量はやや多めです。	受講料／900円 著作権料／10円	ヨガマット 開催日：4/14・28、 5/12・26、6/9・24
心に歌を！女声のための声楽教室 (望月 瞳)20名＜全8回＞	4/15～11/4 第3(水) 10:00～11:30	心に歌を…暮らしに歌を…。正しい発声法であなたの声がさらに魅力的に！歌う喜びを一緒に楽しみましょう。	受講料／1,200円 著作権料／10円 教材費／1,980円	女性対象 11月は第1(水)
市 ラインから始めるスマホ初心者の講座 (小松 典子)8名＜全6回＞	4/15～7/15 第1・3(水) 13:30～15:00	ラインを通して、スマホの基礎から使い方を学べる初心者の講座です。	受講料／無料 教材費／500円	LINEアプリを取得していただける方対象 5月は第3(水)のみ 連携先：デジタルガバメント推進室
市 楽しく学ぶはじめての手話 (倉敷市聴覚障害者協会)12名＜全6回＞	4/15～7/15 第1・3(水) 13:30～15:30	ろう講師との会話や交流を通して、“手話”の魅力に触れながら、一緒に楽しく学びます。	受講料／無料	5月は第3(水)のみ 連携先：障がい福祉課
大人のわくわく鍵盤ハーモニカ (朝田 恵利)15名＜全8回＞	4/17～10/30 第3(金) 10:00～11:30	小学校で最初に触れる鍵盤ハーモニカですが健康にも良いと注目されています。美しい演奏を目指しましょう！	受講料／1,200円 著作権料／10円 教材費／1,800円	鍵盤ハーモニカ(楽器レンタル可・詳細は公民館へ) 5月・10月は第3・5(金) 6月は休み 8月は第4(金)
倉敷と鉱山 (小西 伸彦)20名＜全3回＞	4/21～6/16 第3(火) 14:00～15:30	マスカットスタジアムの近くで明治時代と大正時代に操業した銅山をご存知ですか？	受講料／450円	
“へえ～”がいっぱい！ガイドー押しおもしろ美観地区ウォーク (倉敷地区ウエルカム観光ガイド連絡会)12名＜全1回＞	4/22 第4(水) 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 入館料／850円	1.5kmの距離を自力で歩行できる方対象 初受講者優先
トーンチャイム講座 (小川 詠子)20名＜全8回＞	4/23～11/5 指定日(木) 10:00～12:00	心をホッとさせてくれる優しい音色のトーンチャイムを使って「気持ちを1つに♡」演奏する喜びを味わいましょう。	受講料／1,200円 著作権料／10円 教材費／初受講者のみ実費(300円程度)	簡単な楽譜が読める方対象 譜面台・白手袋持参 開催日：4/23、5/28、6/25、 8/27、9/17、10/22・29、11/5

# 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
<b>音楽図書室が贈るオペラ講座</b> (音楽図書室職員)50名<全4回>	<b>4/30~7/30</b> 指定日(木) 13:00~16:30	歌劇『椿姫』、歌劇『ノルマ』、歌劇『さまよえるオランダ人』、歌劇『トスカ』を、解説を交え鑑賞していただきます。	受講料/無料	開催日:4/30、5/28、6/25、7/30
<b>かわいいアイシングクッキーづくり</b> (鶴澤 千恵)15名<全1回>	<b>5/16</b> 第3(土) 10:00~11:30	かわいいおべんとうをアイシングクッキーで作ります。	受講料/150円 教材費/2,000円	小学生以上対象(小学3年生以下は保護者同伴)
<b>コリやむくみを改善！ リンパマッサージでセルフケア</b> (中本 裕子)12名<全3回>	<b>5/21~6/18</b> 第1・3(木) 13:30~15:00	マッサージでリンパ液の流れを促進し、体の冷え、コリなど体の不調をやわらげ、心身スッキリリフレッシュしましょう。	受講料/450円 著作権料/10円	
<b>寿大学</b> (各講師)100名<全5回>	<b>4/8~9/9</b> 第2(水) 10:00~11:30	生きがいのある生活を送るための学習です。さまざまな分野について楽しく学びましょう。	受講料/450円 著作権料/10円	おおむね60歳以上対象 第2・5回は <b>休</b> 8月は <b>休</b>

## 【寿大学 詳細】

① 4/ 8 『心と体の若返りのコツ』 井村 圭壯

② 5/13 『特殊詐欺被害の現状と対策』 倉敷警察署 職員

③ 6/10 『動いて、眠って、笑って 健康寿命をのばそう!』 府木 薫

④ 7/ 8 『歌は私の命』 元吉 恵子

⑤ 9/ 9 『倉敷周辺の遺跡の発掘調査から探る吉備の歴史』 河合 忍

<b>人権教養講座「人と人学」</b> (各講師)定員無し<全5回>	<b>6/23~10/14</b> 指定日 13:30~15:00	人権問題を通して、人と人とのつながりや心豊かな生き方について考えていただく講座です。お気軽にご参加ください。	受講料/無料	各回、自由に参加可 返信はがき・切手不要 申し込みされた方への返信はありません
---------------------------------------	---	--	--------	---

## 【人と人学 詳細】

① 6/23 『きょうだい・ヤングケアラーとは何だろうか?』 増田 美佳

② 7/23 『妖怪という差別・病者への偏見・弱者の人権侵害』 木下 浩

③ 8/18 『やさしい日本語・やさしい世界は私たちから』 中島 正恵

④ 9/11 『落語に見るそれぞれの「しあわせ」』 車家 化狐。

⑤ 10/14 『かわらなければ〜ハンセン病を生きた人のうた〜』 沢 知恵

「備中倉敷学」との共催講座 <b>備中地方の歴史・文化講座</b> (各講師)100名<全11回>	<b>4/9~3/未定</b> 第2(木) 14:00~15:30	毎月専門家をお招きして、備中地方の歴史・文化について学びます。	受講料/無料	申込不要、当日参加可 8月は休み 11月以降の開催日・会場は未定 詳細は公民館へ
---	---	---------------------------------	--------	--

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



倉敷地区

講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
<b>はじめての色えんぴつ画</b> (丸山 又史)20名<全14回>	<b>4/2~11/19</b> 第1・3(木) 13:30~15:30	手軽な素材、色鉛筆で描くことを楽しくわかりやすく指導します。	受講料/2,100円	スケッチブック(指定のもの、詳細は公民館へ)5月は第3(木)のみ 8月は第1(木)のみ 10月は第3・5(木)
<b>☑️スマホ初心者のためのやさしい講座</b> (小松 典子)8名<全6回>	<b>4/3~6/19</b> 第1・3(金) 10:00~11:30	スマホの基礎から使い方を学べる、初心者向けの講座です。	受講料/無料 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 連携先:デジタルガバメント推進室
<b>簡単基本のパン作り</b> (福 知子)16名<全4回>	<b>4/7~7/7</b> 第1(火) 9:30~12:00	初めてでも大丈夫。お家でも再現しやすいパンを手ごねで作ります。	受講料/600円 教材費/3,600円	5月は第2(火)
<b>親しくなれる韓国</b> (崔 ソヒョン)10名<全7回>	<b>4/11~7/11</b> 第2・4(土) 9:30~11:00	超入門!文字の仕組みと書き方、組み合わせるだけで簡単に読める楽しい講座です。	受講料/1,050円	中学生以上対象
<b>かわいい多肉植物の寄せ植え</b> (荒木 容子)16名<全2回>	<b>4/12・5/10</b> 第2(日) 10:00~12:00	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/300円 教材費/3,600円	小学生以上対象(小学生は保護者同伴)
<b>子ども将棋教室</b> (熊谷 寛治)16名<全7回>	<b>4/12~7/12</b> 第2・4(日) 10:00~12:00	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)
<b>ガラスアート教室</b> (戸川 由美子)8名<全6回>	<b>4/16~10/15</b> 第3(木) 9:30~12:00	カラーフィルムとリード線で自分だけのガラスアート作品を作りましょう。	受講料/900円 教材費/ 初回1,000円 2回目以降実費	初受講者は道具代実費3,000円程度(詳細は公民館へ) 8月は休み



## 倉敷東公民館

講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
ピラティス始めよう! いつまでも心と身体を健康に〜 (鎌田 枝里)12名<全7回>	4/22~7/22 第2・4(水) 10:00~11:30	インナーマッスルを鍛え体幹の安定性を高め日常生活をすこやかにしましょう。	受講料/1,050円	ヨガマット・ストレッチボール(詳細は公民館へ)
ニュースポーツを始めよう! (倉敷市スポーツ推進委員)20名<全3回>	4/26~6/28 第4(日) 9:30~11:30	ニュースポーツは、誰でも簡単にできる軽スポーツ。車イスの方も大歓迎!	受講料/450円	小学生以上対象(小学3年生以下は保護者も一緒に申込)
あんこで作る季節のお花たち (荻野 瑛美)10名<全3回>	4/28~6/23 第4(火) 13:30~15:30	あんこで作る季節のお花を、楽しく絞りませんか?	受講料/450円 教材費/4,800円	
たのしい子どもの生け花 (小野 和代)20名<全8回>	5/17~1/31 第3(日) 10:00~11:30	季節のいろんな花材を使って楽しく生けて自分自身も元気をもらいます。	受講料/1,200円 教材費/5,600円	5歳児~中学3年生対象 10月は休み 11月は第2(金)

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 (岡本 さつき)16名<全4回>	4/8~7/1 第1(水) 9:30~12:30	家庭でも気軽にできる手ごねパン作りを楽しく始めてみませんか。	受講料/600円 教材費/3,400円	4月・5月は第2(水)
基礎から学ぼう!はじめてのスマホ講座 (小松 典子)8名<全6回>	4/8~6/24 第2・4(水) 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。スマホ初心者向けの講座です。	受講料/無料 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 連携先:デジタルガバメント推進室
ポッチャを楽しもう! (小野 孝夫)12名<全3回>	4/11~6/13 第2(土) 10:00~11:30	誰でも楽しめるボールを使ったスポーツです。目標のボールにいかに近づけるかを競います。	受講料/450円	
韓国語を楽しもう! (崔 ソヒョン)14名<全7回>	4/11~7/11 第2・4(土) 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
心ほぐれる かんたんパステルアート (泉 江美)10名<全4回>	4/14~7/14 第2(火) 10:00~12:00	やさしい色合いのパステルで、季節のアートを楽しみ描きましょう。	受講料/600円 教材費/2,800円	
ちゃれんじ!フラワーアレンジメント (金光 高子)12名<全4回>	4/15~7/15 第3(水) 13:30~15:00	季節の花々でアレンジを楽しみましょう。	受講料/600円 教材費/6,000円	
てがるな料理 (岡 富美子)16名<全4回>	4/18~7/18 第3(土) 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おります。	受講料/600円 教材費/3,600円	
すてきなリボン刺しゅう (奥村 敬子)10名<全3回>	4/18~5/30 第3・5(土) 13:30~15:30	リボン刺しゅうにチャレンジしてみませんか?今回はバッグチャームを作ります。	受講料/450円 教材費/1,200円	4月は第3(土)のみ
ゆる体操 (加賀田 和則)20名<全7回>	4/22~7/22 第2・4(水) 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	
楽しい刺し子 (植田 結香)10名<全5回>	4/25~7/11 第2・4(土) 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 教材費/実費(1,500円程度)	5月は第4(土)のみ

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 (黒明 宗太)18名<全6回>	4/1~7/1 第1・3(水) 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・透明水彩画道具 5月は第3(水)のみ

## 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
季節を感じる寄せ植え (齊藤 哲也)12名<全4回>	4/2~7/2 第1(木) 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 教材費/5,500円	5月は第2(木)
ポッチャを楽しもう! (小野 孝夫)12名<全3回>	4/3~6/5 第1(金) 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』 (大屋 徳敬)12名<全6回>	4/4~6/13 第1・2(土) 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 (万代 京央子)18名<全4回>	4/8~7/8 第2(水) 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
はじめて学ぶ楽しいフラ (中村 ゆたか)15名<全12回>	4/10~11/13 第2・4(金) 10:00~11:30	フラの基本的なステップから学びます。ゆるやかなフラの音楽に合わせて体を動かしてみましょ。	受講料/1,800円	7月は第2(金)のみ 8月は休み 10月は第2(金)・第4(土)
フラワーアレンジメント ~3種類の小物を作ろう~ (大村 恵美)15名<全3回>	4/21~6/16 第3(火) 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。	受講料/450円 教材費/実費(1回 2,000円程度)	
身近ないけばな (山口 綾子)14名<全12回>	4/23~12/26 第2・4(木) 10:00~12:00	季節の花で、ご自宅を彩りませんか? いけばなの基本を学びつつ、花を身近に感じましょ。	受講料/1,800円 教材費/実費	7月・8月は休み 9月は第2(木)のみ 10月は第2(木)・第4(金) 12月は第2(木)・第4(土)
☑初めてのスマホアプリ (青井 寿恵)12名<全5回>	5/13~7/8 第2・4(水) 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。	受講料/無料	LINEアプリを登録しているスマートフォン 連携先: デジタルガバメント推進室

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



倉敷地区

講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
ガラスアート&押し花教室 (古賀 教子)9名<全6回>	4/8~6/24 第2・4(水) 9:30~11:30	ステンドグラスの風合いを楽しむガラスアートか、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。	受講料/900円 教材費/実費	
はじめての味噌作り① (兼信 史宏)16名<全1回>	4/9 第2(木) 10:30~12:00	おいしい味噌を楽しく作りましょ。米・麦・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 教材費/1,800~ 2,400円	①②重複申込不可
はじめての味噌作り② (兼信 史宏)16名<全1回>	4/9 第2(木) 13:30~15:00	おいしい味噌を楽しく作りましょ。米・麦・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 教材費/1,800~ 2,400円	①②重複申込不可
古典を楽しむ! (源氏物語、平家物語など) (峰山 洋子)20名<全8回>	4/10~12/11 第2(金) 9:30~11:30	古典を友とし、豊かな人生を楽しみましょ!	受講料/1,200円	8月は休み
手軽においしいパン作り (福 知子)12名<全4回>	4/11~7/4 第1(土) 9:30~12:00	生地は手ごねで作ります。おいしいパンを楽しく作りましょ。	受講料/600円 教材費/3,600円	18歳以上対象 4月・5月は第2(土)
☑気軽に楽しくはじめての手話 (倉敷市聴覚障害者協会)8名<全6回>	4/11~6/27 第2・4(土) 9:30~11:30	気軽に身近なものから覚えて使ってみましょ。	受講料/無料	連携先: 障がい福祉課
ナンプレで頭の体操! (大屋 徳敬)9名<全6回>	4/15~7/15 第1・3(水) 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。	受講料/900円	5月は第3(水)のみ
さあ始めよう! 動く体のお手入れを (加藤 千枝)20名<全6回>	4/17~7/3 第1・3(金) 13:30~15:00	自分の体に合わせて動ける体操です。集い、語りながらいつでも歩ける体づくりを始めましょ。	受講料/900円 著作権料/10円	ヨガマット(バスタオル)・ フェイスタオル2枚 動きやすい服装
基礎から学ぶ子ども硬筆① (羽井佐 珠光)9名<全12回>	4/18~11/21 第1・3(土) 13:50~14:50	基礎から正しい書き方に学びましょ。	受講料/1,800円 教材費/170円 (初受講者はテキスト・ 用紙代1,600円)	①②重複申込不可 5月は第3(土)のみ 8月は休み

## 倉敷北公民館

講座名（講師）定員＜回数＞	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
<b>基礎から学ぶ子ども硬筆②</b> (羽井佐 珠光)9名＜全12回＞	4/18～11/21 第1・3(土) 15:00～16:00	基礎からていねいに学びます。	受講料／1,800円 教材費／170円 (初受講者はテキスト・用紙代1,600円)	①②重複申込不可 5月は第3(土)のみ 8月は休み
<b>フラワーアレンジメント教室</b> (金光 高子)12名＜全4回＞	4/22～7/22 第4(水) 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しょう。	受講料／600円 教材費／6,000円	
<b>かわいいこけ玉とミニガーデニング教室</b> (金高 正典)9名＜全4回＞	4/24～7/24 第4(金) 9:30～11:30	かわいいこけ玉や、新聞紙や炭を使ったのエコ鉢作りなど…花や緑を生活に取り入れてみましょう。	受講料／600円 教材費／5,200円	
<b>子どもの花遊び教室</b> (坂本 静翠)12名＜全8回＞	5/16～1/16 第3(土) 9:30～11:00	個性豊かな私だけの「花」を活けてみませんか。友だちと楽しく学びましょう。	受講料／1,200円 教材費／7,200円	小学生～中学生対象 8月は休み 10月は第4(金)

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
<b>男性の料理教室～体にやさしい料理～</b> (田中 まり)16名＜全4回＞	4/11～7/11 第2(土) 9:30～12:00	旬の食材を使って、手軽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 教材費／4,800円	男性対象
<b>暮らしに役立つペン習字</b> (竹野 美子)12名＜全12回＞	4/15～11/4 第1・3(水) 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／1,800円 教材費／1,000円	5月は第3(水)のみ 10月は第1(水)のみ
<b>はじめての太極拳</b> (河原 晃子)15名＜全6回＞	4/17～7/3 第1・3(金) 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／900円	
<b>ゆる体操でコリ予防</b> (加賀田 和則)15名＜全8回＞	4/18～7/18 第1・3(土) 13:30～15:00	無理なくゆったりとした動きで身体の筋肉をほぐし代謝を良くして、腰痛や肩こりなどを予防していきましょう。	受講料／1,200円	5月は第1・3・5(土)
<b>市 楽しい手話 ～伝えあう楽しさを体験しよう～</b> (倉敷市聴覚障害者協会)10名＜全6回＞	4/25～7/11 第2・4(土) 13:30～15:30	手話を学び、みんなで楽しく会話をしましょう。	受講料／無料	小学生以上対象 (小学生は保護者同伴) 連携先：障がい福祉課
<b>自分だけのレザークラフト</b> (定金 潔司)8名＜全7回＞	5/22～11/27 第4(金) 13:30～15:30	最初は二つ折り財布を作り、レザークラフトの基礎を学びます。2作品目以降は、自分の好きなものを作ります。	受講料／1,050円 教材費／1,500円	10月は第3(金) 2作品目以降実費
<b>季節のこけ玉作り①</b> (中田 晶三)10名＜全1回＞	5/24 第4(日) 10:00～11:30	数種類の中から、一つ選んでこけ玉を作ります。初めての方も楽しみながらできます。	受講料／150円 教材費／1,500円	①②重複申込不可
<b>季節のこけ玉作り②</b> (中田 晶三)10名＜全1回＞	5/24 第4(日) 13:30～15:00	数種類の中から、一つ選んでこけ玉を作ります。初めての方も楽しみながらできます。	受講料／150円 教材費／1,500円	①②重複申込不可
<b>市 はじめてのスマホ ～基礎から電子決済まで～</b> (谷 亜紀)10名＜全3回＞	5/26～6/30 指定日(火) 13:30～15:00	スマホ操作に不安のある方が対象。基本操作から知っておくと便利な電子決済までやさしく学びます。	受講料／無料	初心者対象 スマートフォン持参 開催日5/26、6/9・30 連携先：デジタルガバメント推進室
<b>美味しい！親子で味噌づくり</b> (兼信 史宏)8組＜全1回＞	6/14 第2(日) 10:00～11:30	親子で一緒に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 教材費／1,800～2,400円(味噌の種類による)	小・中学生と保護者対象 (保護者1名に子ども1名まで)
<b>市 有城防災備蓄倉庫を見学しよう 倉敷市と私の防災計画</b> (地域防災推進課 職員)20名＜全1回＞	6/19 第3(金) 10:00～11:30	倉敷市の防災計画はどのように進んでいるのでしょうか。座学のあとは、実際に防災備蓄倉庫を見学します。	受講料／無料	倉敷ふれあいの丘公園 交流棟に集合・防災備蓄倉庫移動・現地解散





講座名(講師)定員<回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
ゼロからの中国語 (古賀 艶)20名<全14回>	4/5~12/20 第1・3(日) 9:30~11:30	日本と同じ漢字文化圏である中国。異文化に触れ、ネイティブに通じる中国語をゼロから学びます。	受講料/2,100円 教材費/初受講者のみ1,430円	5月は第3(日)のみ 8月は休み 12月は第3(日)のみ
市シニアやさしい椅子ヨガ (今井 恵梨)20名<全4回>	4/7~6/2 第1・3(火) 10:00~11:00	初めての方、体が硬い方でも大丈夫。椅子に座ったまま行うシニア向けのヨガです。ゆっくり身体をほぐします。	受講料/無料 著作権料/10円	60歳以上対象 5月は第3(火)のみ 連携先:健康長寿課 地域包括ケア推進室
気楽に描けるパステルアート (泉 江美)20名<全4回>	4/8~7/8 第2(水) 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きます。	受講料/600円 教材費/2,800円	
陶芸教室~ふだん使いのうつわ作り~ (濱田 伸一)12名<全7回>	4/9~10/8 第2(木) 13:30~15:30	手びねりの技法で、小鉢や取り皿など、日常で使えるうつわを作ります。	受講料/1,050円 教材費/実費(1,500円程度)	8月は第3(木) 8月・9月・10月は9:00~11:30
英語であそぼ (出口 ジナ)20名<全7回>	4/11~7/11 第2・4(土) 10:00~11:30	歌やダンス、ゲームを通して英語にふれ、楽しく学びます。	受講料/1,050円 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)
かんたんクラフトバンドバッグ作り (梅本 真伊)15名<全4回>	4/12~7/12 第2(日) 13:30~15:30	クラフトバンドを使って基本的な編み方でバッグを作ります。	受講料/600円 教材費/2,500円	高校生以上対象
気軽に作ろう手ごねパン (福 知子)12名<全4回>	4/15~7/15 第3(水) 9:30~12:00	パン作りを基礎から学びます。初めての方にもやさしいレシピで手ごねパンを作ります。	受講料/600円 教材費/3,600円	
簡単おうちで作れるハーブの使い方 (吉永 美代子)16名<全4回>	4/18~7/18 第3(土) 10:00~12:00	ハーブで日々の暮らしを豊かにしませんか。料理やクラフト作りなど、簡単に生活に取り入れる方法を学びます。	受講料/600円 教材費/3,000円	中学生以上対象
プクプク多肉植物の寄せ植え (荒木 容子)16名<全2回>	4/19・5/17 第3(日) 13:30~15:30	かわいい多肉植物で寄せ植えを作ります。基本的な育て方なども学びます。	受講料/300円 教材費/3,600円	中学生以上対象
気軽に音楽健康講座 (佐々木 喜子)25名<全6回>	4/21~8/4 第1・3(火) 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リフレッシュします。	受講料/900円 著作権料/10円	5月は第3(火)のみ 7月は第1(火)のみ
初めてのゆる体操 (加賀田 和則)20名<全6回>	4/24~7/24 第2・4(金) 13:30~15:00	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、転倒予防に役立ちます。	受講料/900円	6月は第4(金)のみ



講座名(講師)定員<回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
続・古代吉備の調べ (和氣 誠二)20名<全5回>	4/2~6/18 第1・3(木) 13:30~15:00	古墳探訪家による自作の資料を用いた解説で古代吉備の古墳事情を探り、古墳の新たな魅力を発見します。	受講料/750円	5月は第3(木)のみ
花とみどりのある暮らし ~楽しく学ぼう!栽培のテクニック~ (三村 芳恵)16名<全3回>	4/10~6/12 第2(金) 10:00~12:00	野菜とハーブの栽培と利用法や、バラの育て方を学び、夏の花の寄せ植えを実習します。	受講料/450円 教材費/2,500円	
つくるって楽しい☆ ポーセラーツはじめの一歩 (井上 一美)10名<全3回>	4/11~6/13 第2(土) 10:30~12:00	シール感覚で簡単!絵が苦手でもOK!本格的な自分だけのオリジナルの作品を作りましょう。	受講料/450円 教材費/5,000円	小学生以上対象
手ごねパン作り ~焼きたてパンを楽しもう~ (岡本 さつき)16名<全4回>	4/15~7/15 第3(水) 9:30~12:30	パン作りの楽しさと、手ごねパンの焼きたてのおいしさを味わってみませんか。	受講料/600円 教材費/3,400円	
はじめよう!みそ作り (兼信 史宏)16名<全1回>	4/16 第3(木) 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つくります。	受講料/150円 教材費/1,800円 ~2,400円	

## 庄公民館

講座名（講師）定員＜回数＞	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
気功で元気 ～ココロとカラダを整えよう！～ (尾崎 理子)20名＜全8回＞	4/17～8/7 第1・3(金) 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し、ココロとカラダを整えましょう。	受講料／1,200円	4月は第3(金)のみ
「古典文学」を楽しもう！ (峰山 洋子)20名＜全8回＞	4/21～11/17 第3(火) 9:30～11:30	源氏物語・方丈記・平家物語などの古典文学に触れ、日本の素晴らしさ・美しさを再発見します。	受講料／1,200円	7月は第2(火)
手づくり刺し子を楽しもう (植田 結香)8名＜全12回＞	4/25～10/24 第2・4(土) 13:00～15:30	初回は刺し子の基礎を学び、2回目からは、それぞれ作りたいものを決めて作品を制作していきます。	受講料／1,800円 教材費／実費 (1,000円程度)	5月は第4(土)のみ 8月は第2・5(土)
和菓子職人が教えるカンタン和菓子 (葛原 章平)16名＜全4回＞	4/28～7/28 第4(火) 13:30～15:30	プロの職人から、四季に合った美しい和菓子の作り方を学びます。	受講料／600円 教材費／3,000円	

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
やさしいマジック (倉藤 孝之)24名＜全4回＞	4/4～7/4 第1(土) 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 教材費／実費 (50円程度)	18歳以上対象(高校生不可) 5月は第2(土)
子どもたち絵を描こう (丸山 又史)18名＜全6回＞	4/4～6/20 第1・3(土) 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	年長～小学生対象 5月は第3・5(土)
大人の英会話 (ラファエル・ホーキンス)18名＜全6回＞	4/4～6/20 第1・3(土) 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) 5月は第3・5(土)
鬼面づくり (安原 和之、大森 久雄)12名＜全13回＞	4/5～10/4 第1・3(日) 9:30～12:00	粘土で型を作り、和紙を重ねて貼り、個性的・伝統的な茶屋町の鬼面を作ります。	受講料／1,950円 教材費／実費 (15,000円程度)	4/19は9:30～15:00 小学5年生以上対象 (小学生は保護者同伴可)
ハングルをはじめよう！ 韓国文字の基礎知識 (崔 ソヒョン)20名＜全6回＞	4/5～6/21 第1・3(日) 13:30～15:00	ハングルの子音・母音の読み方、書き方を理解して、正確に発音できるようになりましょう！	受講料／900円	中学生以上対象
気功～身も心もゆるやかに～ (尾崎 理子)15名＜全8回＞	4/9～7/23 第2・4(木) 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	
カフェ気分のスイーツ (西山 洋子)12名＜全4回＞	4/14～7/14 第2(火) 9:30～12:00	カフェ気分のオリジナルスイーツ。作って楽しむごほうび体験をどうぞ。	受講料／600円 教材費／5,000円	18歳以上対象(高校生不可)
ぼっけー楽しい陶芸 (佐々木 厚子)12名＜全8回＞	4/14～10/6 第4(火) 9:30～15:30	陶芸経験がない方でも製作可能な作品を作ります。	受講料／1,200円 教材費／実費	4月は第2・4(火) 9月は第3(火) 10月は第1(火)
花とみどりを楽しむ ～ポタニカルインテリアでSDGsを～ (菊池 好江)18名＜全2回＞	4/16・6/18 第3(木) 10:00～11:30	花と緑で癒される時間。自分らしくセンス良く、SDGsを暮らしに。	受講料／300円 教材費／5,000円	18歳以上対象(高校生不可)
手軽でおいしい！男の料理 (井川 弘江)12名＜全4回＞	4/17～7/17 第3(金) 9:30～12:30	簡単でおいしい料理のコツを学びます。料理の楽しさや達成感も味わいましょう！	受講料／600円 教材費／3,500円	男性対象



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 (田坂 昌士)20名<全8回>	4/2~8/6 第1・3(木) 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) 5月は第3(木)のみ
健康寿命を延ばそう!フレイル予防体操 (府木 薫)20名<全8回>	4/2~8/6 第1・3(木) 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) 5月は第3(木)のみ
楽しく学べる韓国語 (崔 ソヒョン)20名<全15回>	4/4~1/16 第1・3(土) 13:30~15:00	韓国語を読めるようになろう!書けるようになろう!を目標に基礎から丁寧に学んでみませんか。	受講料/2,250円 教材費/初受講者 のみ2,640円	5月・1月は第3(土)のみ 9月は第1(土)のみ 11月は休み
折り紙で楽しむ四季 (河合 富美子)15名<全10回>	4/14~2/9 第2(火) 10:00~12:00	季節の移ろいを感じながら、生活に彩りを加える折り紙を楽しく折りましょう。	受講料/1,500円 教材費/400円	はさみ・定規 8月は休み 10月は第4(火) 1月は第3(火)
飾り巻き寿司 (新谷 佳子)16名<全4回>	4/15~7/15 第3(水) 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 教材費/4,000円	
香りを手作り春アロマ ~植物の力でスキンケア~ (木口 絵美子)10名<全1回>	4/16 第3(木) 10:00~11:30	ハーブウォーターを使って化粧水を作りましょう。	受講料/150円 教材費/800円	
子どもクッキング (森田 美和)16名<全4回>	4/18~7/18 第3(土) 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 教材費/3,000円	小学5年生~中学生対象
ゆる体操 (加賀田 和則)20名<全8回>	4/22~8/12 第2・4(水) 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)
楽しく学ぼう!子ども英語教室 (出口 ジナ)10名<全8回>	4/25~8/8 第2・4(土) 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 著作権料/10円	年長~小学4年生対象 (未就学児は保護者同伴)
ベビー・アロマトリートメント ~親子で楽しむアロマ時間~ (木口 絵美子)5組<全1回>	6/25 第4(木) 10:00~11:30	ベビーマッサージを通してママ(パパ)もリラックスしましょう。	受講料/150円 教材費/800円	3か月~10か月乳児と 保護者対象

## 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

※掲載時点の情報です。

詳しくは、各公民館にお問い合わせください。



# 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
<b>姿勢改善ピラティス</b> ～ゆったりととのえる～ (内菌 久代) 16名<全6回>	4/8～6/24 第2・4(水) 10:00～11:30	優しい動きで姿勢スッキリ! 美しい姿勢としなやかな身体をつくるピラティスを始めてみませんか。	受講料/900円 著作権料/10円	
<b>市65歳からの聞いて動いて脳いきいき</b> (くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 職員) 20名<全5回>	4/10～5/22 第1・2・4(金) 14:00～15:30	認知症予防の講話、気軽楽しんでできる脳トレ、簡単な運動をします。あたまの健康チェックもできます。	受講料/無料	65歳以上対象
<b>市すぐ使える! スマホ活用術</b> (青井 寿恵) 12名<全4回>	4/14～5/26 第2・4(火) 14:00～15:30	基本操作、写真の整理や活用、地図アプリの使い方、AI の便利ワザなどを学びます。	受講料/無料	スマートフォン 連携先: デジタルガバメント推進室
<b>筆をたしなむ</b> (今岡 美智子) 10名<全3回>	4/16～5/14 指定(木) 10:00～11:30	お気に入りの筆を手にとって、日常の文章や座右の銘、四字熟語などを書いてみませんか。	受講料/450円 教材費/200円	お好みのボールペン、筆ペン、鉛筆 開講日: 4/16・30、5/14
<b>市私らしく整える、エコな服の片づけ</b> (西後 真湖実) 20名<全2回>	4/17・5/15 第3(金) 13:30～15:30	学ぶだけじゃない、服を整理して楽しむ実践型片づけ講座。リユースの循環も体験!	受講料/無料	連携先: 環境学習センター
<b>市親子でリラックス♪ わくわくベビーヨガ</b> (naomi) 6組<全3回>	4/23～6/25 第4(木) 10:00～11:30	親子で一緒に体を動かし、ふれあいながら、絆を深めましょう。子育てに関する情報提供などもします。	受講料/無料 著作権料/1人10円	開講時3か月～1歳6か月の乳幼児と保護者対象(保護者1名に子ども2名まで) 6月は第2・4(日)
<b>はじめてのリトミック</b> (黒瀬 広子) 8組<全4回>	4/26～6/28 第4(日) 10:00～11:30	リトミックで音楽に触れ、リズムにのって、子どもたちの心と身体を育みます。	受講料/600円 著作権料/1人10円 教材費/子1人につき400円	2歳～未就学児と保護者対象(保護者1名に子ども2名まで) 6月は第2・4(日)
<b>市公園が防災拠点! 見て・聞いて・備える 倉敷ふれあいの丘公園</b> (地域防災推進課 公園緑地課 職員) 18名<全1回>	5/14 第2(木) 9:00～12:00	公園誕生の経緯や設備を学び、貯水槽、マンホールトイレ、防災備蓄倉庫なども見学できます。	受講料/無料	水島公民館に集合し、貸切バスで移動 連携先: 文化振興課
<b>繊維のまち倉敷～ジーンズミュージアムと児島学生服資料館で見学&amp;体験～</b> (各見学施設 職員) 15名<全2回>	5/15・6/19 第3(金) 9:00～12:25	ジーンズ、学生服の歴史などを楽しく学びましょう。ジーンズストラップ作り体験もします。	受講料/300円 教材費/1,100円	水島公民館に集合し、貸切バスで移動
<b>真備の竹でつくる灯籠</b> (白神 博之) 12名<全1回>	5/16 第3(土) 10:00～12:00	竹にぶどう柄などを刻んで灯籠を作ります。「竹あかり」で癒しのひとときを楽しみましょう。	受講料/150円 教材費/500円	すべり止め付手袋
<b>市普通救命講習 I ・AEDで人命救助</b> (水島消防署 職員) 16名<全1回>	5/28 第4(木) 9:30～12:30	緊急時に備えて心肺蘇生やAEDの使い方を学びます。普通救命講習 I 修了証更新希望の方も受講できます。	受講料/無料	動きやすい服装
<b>子どもも大人も一緒にわくわく♪ 夏にぴったり! スイーツプレート作り</b> (加藤 雅恵) 8組<全1回>	6/6 第1(土) 10:00～13:00	フルーツ(オレンジ、パイナップル、キウイ)、チョコなどを使って、おいしいスイーツを楽しく作りましょう♪	受講料/150円 教材費/1,600円	小学生と保護者対象(保護者1名に子ども1名まで)
<b>忘れられた精錬所の島～TV 番組撮影で見た、上水島に残る歴史～</b> (森高 ヒロユキ) 30名<全1回>	6/11 第2(木) 10:30～12:00	テレビ取材で訪れた、水島港沖の無人島。講師が見た工場の遺構や島民の暮らしの痕跡をお伝えします。	受講料/150円 著作権料/10円	
<b>YUKATA(浴衣)を着てみよう!</b> (岡本 乃生子) 8名<全1回>	7/4 第1(土) 14:00～16:00	浴衣を自分で着てみたい、誰かに着せてあげたいと思っている方、着付けのポイントが学べます。	受講料/150円	中学生以上、女性対象 浴衣一式持参※相談可
<b>寿大学</b> (各講師) 46名<全6回>	5/20～11/18 第3(水) 10:00～11:30	さまざまな分野について、気軽楽しく学びましょう。	受講料/150円	60歳以上対象 8月は休み 第1・2・6回は市

### 【寿大学 詳細】

- ① 5/20 『令和8年4月からの新交通ルール』 水島警察署 職員
- ② 6/17 『気軽に楽しく身体をリフレッシュ! ニュースポーツ体験♪』 倉敷市スポーツ推進委員協議会

- ③ 7/15 人生を豊かにするところ学 第2回と合同
- ④ 9/16 『膝と腰の痛みの予防とその付き合い方・対処法』 川口 洋
- ⑤ 10/21 人生を豊かにするところ学 第4回と合同
- ⑥ 11/18 『天気図から学ぶ、自助防災』 岡山地方気象台 職員

## 水島公民館

講座名（講師）定員＜回数＞	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
人権教養講座 「人生を豊かにするところ学」 (各講師)90名＜全5回＞	6/27～12/4 指定日 10:00～11:30	人権感覚を養い、暮らしやすい地域づくりについて考えていきましょう。	受講料／無料	第2・4回は、「寿大学」講座と合同

### 【人生を豊かにするところ学 詳細】

- ①6/27『今、心に仏あり(仮)』片岡 妙晶  
②7/15『いのちの学び』橋本 博和

- ③9/3『手話と私(仮)』井上 宏美  
④10/21『幸せな社会を子どもたちに』井上 正貴  
⑤12/4『メンタルヘルスケア(仮)』楠本 敦子

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
楽しく♪さしこ (植田 結香)10名＜全12回＞	4/10～10/23 第2・4(金) 9:30～12:00	伝統的なさしこで身近に使えるものを作ります！手芸が初めての方、男性にもおすすめです。	受講料／1,800円 教材費／1,500円	5・8月は第4(金)のみ
書いてみよう！美しいボールペン習字 (大北 采佳)10名＜全5回＞	4/10～8/7 第2(金) 13:30～15:30	ボールペンで詩や文章などの美しい文字を書いてみましょう。	受講料／750円 教材費／800円	8月は第1(金)
大人のぬり絵 (山下 晶子)12名＜全6回＞	4/21～10/20 第3(火) 13:00～15:00	絵が苦手な方でも色鉛筆を使って、色のぬり方・作り方を学びながら素敵な作品を描けます。	受講料／900円 教材費／300円	7月は第1(火) 8月は休み
ゆるやかヨガ～いすヨガ～ (千田 君子)20名＜全6回＞	4/22～7/8 第2・4(水) 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	
フィットネスフラ ～高めよう！健康美人力～ (松本 英子)16名＜全10回＞	4/23～9/17 第2・4(木) 14:00～15:30	フラのステップとハンドモーションを使いながら行う穏やかで優雅な有酸素運動です。	受講料／1,500円 著作権料／10円	女性対象 8月は第4(木)のみ 9月は第2・3(木)
市マツト運動でフレイル予防 (くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 職員)15名＜全7回＞	4/30～7/30 指定日(木) 10:00～11:30	家でも続けられる転倒予防の運動を行いながら、健康に日常生活を送るポイントを学びましょう。	受講料／無料	65歳以上対象 ヨガマット 開催日：4/30、5/21、 6/4・18、7/2・16・30
お花と灯りを楽しむ フラワーアレンジメント (藤本 由加里)12名＜全1回＞	5/16 第3(土) 10:00～11:30	ドライのミニ花束を作り、あかりが灯せるガラススペースに入れて、お花とあかりを楽しみましょう。	受講料／150円 教材費／1,800円	
アロマ紫根オイルづくり (木口 絵美子)10名＜全1回＞	5/21 第3(木) 10:00～11:30	和草ハーブ・紫根から抽出されたオイルを使って、髪にも全身にもつけられるアロマオイルを作りましょう！	受講料／150円 教材費／900円	ハンドタオル
夢をかなえる！家計管理ゲーム ～あなたもやりくり上手になろう～ (吉田 洋基)10名＜全1回＞	5/30 第5(土) 14:00～15:30	簡単なゲームで教育費のかかる10年間を疑似体験！中長期のお金のやりくりを学べます。	受講料／150円	
ベビー・アロマトリートメント (木口 絵美子)5組＜全1回＞	6/18 第3(木) 10:00～11:30	赤ちゃんにも安心して使えるアロマオイルでスキンシップ♪赤ちゃんと穏やかな時間を過ごしましょう。	受講料／150円 教材費／800円	開講時生後3～10か月の乳児と保護者対象 バスタオル2枚

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
米粉で作る春の和洋菓子① (近藤 富子)8名＜全3回＞	4/9～6/25 第2(木) 10:00～12:00	ふんわり香る米粉の生地で、春らしい和洋菓子を楽しみ作りましょう。アレンジ方法も学べます。	受講料／450円 教材費／3,000円	①②重複申込不可 6月は第4(木)
米粉で作る春の和洋菓子② (近藤 富子)8名＜全3回＞	4/10～6/26 第2(金) 10:00～12:00	ふんわり香る米粉の生地で、春らしい和洋菓子を楽しみ作りましょう。アレンジ方法も学べます。	受講料／450円 教材費／3,000円	①②重複申込不可 6月は第4(金)
えんぴつで学ぶプロのイラストテクニック (稲葉 陽子)6名＜全4回＞	4/16～7/16 第3(木) 10:00～11:30	鉛筆1本でイラストの世界を楽しみませんか？人物や表情の描き方やバランスの取り方のコツを学びます。	受講料／600円 教材費／2,500円	

## 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
<b>終活・老活最前線！ 目からウロコの使える知識</b> (青葉 洋明)20名＜全3回＞	4/17～5/15 第1・3(金) 10:00～11:30	いつか来る「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学びましょう。	受講料／450円	
<b>春のフラワーアレンジメント</b> (小野 和代)12名＜全1回＞	4/18 第3(土) 10:00～11:30	春ならではの花をアレンジして季節を感じる作品を作ります。	受講料／150円 教材費／1,500円	
<b>ソロウクレレを楽しく弾いてみよう①</b> (谷口 由衣)10名＜全4回＞	4/19～7/12 第3(日) 9:30～11:00	ウクレレのやさしい音色に癒されながら基本を楽しく学びましょう	受講料／600円 著作権料／10円	ウクレレ、チューナー 7月は第2(日) ①②重複申込不可
<b>ソロウクレレを楽しく弾いてみよう②</b> (谷口 由衣)10名＜全4回＞	4/19～7/12 第3(日) 11:10～12:40	ウクレレのやさしい音色に癒されながら基本を楽しく学びましょう	受講料／600円 著作権料／10円	ウクレレ、チューナー 7月は第2(日) ①②重複申込不可
<b>座ってできるシニアの椅子ヨガ</b> (今井 恵梨)15名＜全4回＞	5/10～6/28 第2・4(日) 10:00～11:30	椅子に座ったままできる、やさしいヨガです。ゆったりとした動きで心と体をほぐし健康づくりを楽しみましょう。	受講料／600円 著作権料／10円	60歳以上対象
<b>陶芸でオリジナルマグカップを作ろう！</b> (片岡 美保子)8名＜全1回＞	5/10 第2(日) 13:00～16:00	土に触れ、心静かにマグカップを形づくる時間。手作りならではの風合いを楽しむ大人の陶芸体験です。	受講料／150円 教材費／800円	
<b>薬膳茶で体を整える夏の養生講座</b> (政次 育子)12名＜全1回＞	5/31 第5(日) 10:00～12:00	薬膳茶を味わいながら夏を元気に過ごす養生を学びます。	受講料／150円 教材費／700円	

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
<b>ぶらり♪連島歩き ～薄田泣童生家周辺を巡ろう～</b> (小河原 公平)15名＜全1回＞	4/8 第2(水) 10:00～12:00	連島で生まれた詩人、薄田泣童生の生家とその周辺を歩きます。	受講料／150円	予備日4/22 歩行距離約3km
<b>歌で笑顔に♪</b> (結城 節)20名＜全4回＞	4/9～7/9 第2(木) 10:00～11:30	腹式呼吸で歌うことは有酸素運動です。心と体を元気にします。月1回の歌の時間を楽しみましょう。	受講料／600円 著作権料／10円 教材費／990円	
<b>はじめての韓国語</b> (黄 英美)10名＜全10回＞	4/9～8/27 第2・4(木) 10:00～11:30	韓国語の文字や発音を基礎から学び、簡単な会話にチャレンジしてみましょう。	受講料／1,500円 教材費／実費(ノート代)	
<b>大平山でハイキングを安全に楽しもう</b> (川口 勇)12名＜全2回＞	4/10・4/17 第2・3(金) 10:00～12:00	第1回は講義、第2回は大平山を歩きます。アップダウンのある山道を歩きます。	受講料／300円	4/17は館外9:00～12:00 予備日4/24 歩行距離約6km
<b>はつらつゴルフ</b> (藤川 泉)30名＜全5回＞	4/14～6/9 第2・4(火) 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 教材費／実費	道具各自持参
<b>骨盤ケア&amp;筋膜ストレッチ ～凝り・張り・痛み改善～</b> (曳野 美華)25名＜全2回＞	4/15・4/22 第3・4(水) 13:30～15:00	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
<b>浴衣美人への第一歩！ ～着付けと簡単ヘアアレンジ～</b> (大月 鏡光)10名＜全5回＞	4/19～7/5 指定日(日) 9:30～11:30	夏のお出かけに向け浴衣の着付けを学びます。最終日は、倉敷公民館で着付けて美観地区を散策します。	受講料／750円	女性対象 浴衣一式 開催日:4/19、 5/17・31、6/7、7/5 7/5は9:30～12:30
<b>大切な人と一緒に食べるケーキを作ろう① ～いちごのドームケーキ～</b> (西山 洋子)8名＜全1回＞	4/21 第3(火) 9:30～12:30	いちごと生クリームとスポンジを合わせたかわいいケーキを作りましょう。	受講料／150円 教材費／1,500円	①②重複申込不可
<b>必験！お金の流れ</b> (吉田 洋基)10名＜全1回＞	4/25 第4(土) 14:00～15:30	簡単なゲームを通して、定年前後のお金の流れを疑似体験。中長期でのお金のやりくりのポイントが学べます。	受講料／150円	電卓
<b>大切な人と一緒に食べるケーキを作ろう② ～ムーススプリング～</b> (西山 洋子)8名＜全1回＞	5/22 第4(金) 9:30～12:30	抹茶といちごの甘酸っぱいムースを作りましょう。	受講料／150円 教材費／1,500円	①②重複申込不可



講座名(講師)定員<回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
<b>碁力アップ道場</b> (宮田 浩士)20名<全6回>	4/4~6/20 第1・3(土) 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。最終回はトーナメント戦を行います。	受講料/900円	5月は第3・5(土) 6/20は13:00~16:00
<b>パン作り きほんのき</b> (岡本 さつき)16名<全5回>	4/7~8/4 第1(火) 9:30~12:30	手ごねで色々なパンを作ります。ご自宅でも美味しいパンを焼けるようになりましょう。	受講料/750円 教材費/4,250円	5月は第2(火)
<b>市連島南百歳体操</b> (連島高齢者支援センター 職員)35名<全4回>	4/9~7/9 第2(木) 13:30~15:00	いつまでも健やかでいられるように、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 教材費/100円	動きやすい服装
<b>屋外スケッチを楽しむ水彩画</b> (黒明 宗太)20名<全4回>	4/11~5/23 第2・4(土) 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 教材費/実費	初回は公民館で実施
<b>茶道に親しむ</b> (金平 宗代)10名<全6回>	4/15~7/15 第1・3(水) 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 教材費/2,500円	5月は第3(水)のみ
<b>初夏のひんやりスイーツ</b> (岡本 さつき)8名<全3回>	4/19~6/21 第3(日) 9:30~12:30	初夏に食べたくなる冷たいバスクチーズケーキやゼリーなどのデザートを作ります。	受講料/450円 教材費/5,500円	18歳以上対象 ハンドミキサー持参
<b>たのしい絵手紙</b> (廣川 定子)20名<全8回>	4/21~10/20 第3・5(火) 13:30~15:30	季節ごとの美しいモチーフ、ささやかな喜びや感動、発見など楽しく絵手紙に表現しましょう。	受講料/1,200円 教材費/実費	7月は休み
<b>これから始める太極拳</b> (安達 正代)15名<全4回>	5/12~6/23 第2・4(火) 13:30~15:00	ゆっくりとした動きと呼吸を意識しながら体を動かします。足腰の健康を保つことにもつながります。	受講料/600円	底が薄い靴
<b>美味しいコーヒーの淹れ方教室</b> (牧 浩市)8名<全4回>	5/16~7/4 第1・3・5(土) 9:30~11:30	コーヒーの知識や美味しい淹れ方を学んで、毎日のコーヒータイムを豊かにしましょう。	受講料/600円 教材費/3,000円	6月は第3(土)のみ
<b>小学生のための硬筆</b> (大北 采佳)8名<全3回>	5/16~6/13 指定日(土) 10:00~11:30	岡山県下小・中学校硬筆習字展覧会作品募集の課題をお手本にして書きます。	受講料/450円 教材費/150円	開催日:5/16・30、 6/13 詳細は公民館へ
<b>七宝焼で作る美しいペンダント</b> (丸山 昌子)10名<全1回>	5/31 第5(日) 9:30~11:30	銅板の上に色とりどりの釉薬を乗せ、高温で焼成します。世界にひとつの美しいペンダントを作りましょう。	受講料/150円 教材費/1,500円 ~1,800円	18歳以上対象
<b>子どもの硬筆</b> (大北 采佳)8名<全8回>	6/10~11/11 指定日(水) 16:00~17:30	4歳から小学3年生対象の正しい鉛筆の持ち方やきれいな文字を書くための基本を学ぶ講座です。	受講料/1,200円 教材費/250円	小学生未満は保護者同伴 開催日:6/10・24、 7/8、9/9・30、 10/14・28、11/11
<b>静物を描く水彩画レッスン</b> (黒明 宗太)20名<全7回>	6/13~10/10 第2・4・5(土) 9:30~11:30	水彩絵の具を使って身近な野菜、お菓子、果物などを見ながら描いてみましょう。	受講料/1,050円 教材費/実費	7月は第2(土)のみ 8月は第5(土)のみ

## Instagramのご紹介

Instagram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



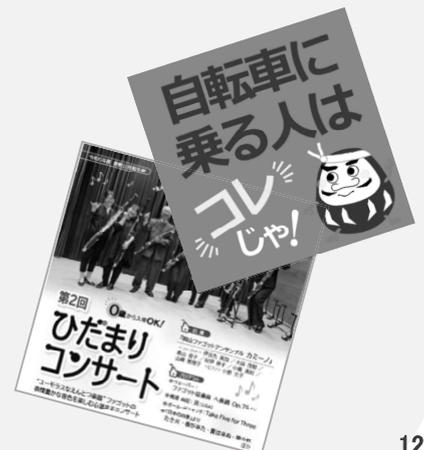
@kurashiki.kojima.kouminkan



## 玉島地区



@kurashiki.tamashima.kouminkan



# 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
<b>幻の城・下津井城址を歩く</b> (児島観光ガイド協会)10名＜全1回＞	<b>4/15</b> 第3(水) 10:00～12:00	わずか36年しか続かなかつた下津井城。城址を歩きながら軌跡をたどり、歴史を学びましょう。	受講料／150円	貸切バスで移動 予備日:4/22(水)
<b>楽しく学ぼう！ カードゲームで円満相続対策</b> (杉本 博美)20名＜全1回＞	<b>4/23</b> 第4(木) 10:00～12:00	カードゲームで相続の基礎を楽しく学び、円満な対策方法を身につけましょう。	受講料／150円	
<b>器づくりから楽しむ季節の寄せ植え ～ナチュラルアート～</b> (嶋田 美佐子)12名＜全2回＞	<b>5/13・5/27</b> 第2・4(水) 10:00～11:30	焼かずに固まる土を使って器を作り、季節の草花や苔を寄せ植えます。	受講料／300円 教材費／2,500円	
<b>市ピラティス&amp;バレエエクササイズ ～いつまでも歩ける身体づくり～</b> (菱川 美沙)10名＜全4回＞	<b>5/14～6/4</b> 毎週(木) 10:15～11:45	音楽に合わせて楽しく体を動かし、春から笑顔で健幸習慣をはじめよう！	受講料／無料 著作権料／10円	ヨガマット 連携先:児島保健推進室
<b>市毎日できる！足指トレ×足もみケア</b> (小山 由紀)10名＜全1回＞	<b>5/15</b> 第3(金) 10:00～11:30	無理なく続けられる足指トレーニングと足もみで、からだ全体を軽くしましょう。握力や温度の測定も行います。	受講料／無料 教材費／300円	連携先:児島保健推進室
<b>梅雨の養生と中国薬膳茶</b> (政次 育子)10名＜全1回＞	<b>5/20</b> 第3(水) 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 教材費／850円	
<b>市廃材から生まれるアート！デインプルアートカラーでサンキャッチャーを作ろう</b> (大賀 敏江)12名＜全1回＞	<b>5/23</b> 第4(土) 10:00～11:30	廃材を利用してできた絵画を使って、スタンドグラスのような作品を作ります。	受講料／無料 教材費／1,000円	アルコールアレルギーのある方は要相談。 連携先:資源循環推進課
<b>市畳べりで作る 私だけのショルダーストラップ</b> (西山 ゆかり)10名＜全1回＞	<b>5/26</b> 第4(火) 13:30～15:30	畳べりを使って、世界にひとつしかない自分だけのスマホショルダーストラップを作ってみましょう。	受講料／無料 教材費／1,500円	連携先:児島支所産業課
<b>市スマホでかんたん申し込み！ 倉敷市電子申請サービス</b> (谷 亜紀)10名＜全1回＞	<b>5/29</b> 第5(金) 14:00～15:30	講座申し込みや日常の手続きができるよう、できることを少しずつ増やしていきましょう。	受講料／無料	連携先:デジタルガバメント推進室
<b>市旧野崎家住宅を訪ねて ～水琴窟の音色と建築の魅力～</b> (公益財団法人竜王会館事務長、児島観光ガイド協会)15名＜全1回＞	<b>5/30</b> 第5(土) 10:00～12:00	水琴窟の澄んだ音色にふれながら、地域に息づく歴史的背景と建築の特色をじっくり学びましょう！	受講料／無料 入館料／500円	高校生以上対象 児島公民館集合・現地解散 連携先:文化財保護課
<b>市フレイル予防のためのやさしい椅子ヨガ</b> (くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 職員)16名＜全2回＞	<b>6/3・6/10</b> 第1・2(水) 14:00～15:30	フレイル予防に関する講義と、やさしいポーズを中心とした椅子ヨガで体を整えましょう。	受講料／無料	概ね65歳以上対象
<b>市スマホで楽しく♪ はじめてのLINE(ライン)</b> (谷 亜紀)10名＜全2回＞	<b>6/5・6/12</b> 第1・2(金) 14:00～15:30	スマホに慣れる第一歩。LINE(ライン)の基本をゆっくり学びましょう。	受講料／無料	LINEアプリを取得していただける方対象 連携先:デジタルガバメント推進室
<b>市ハーブで始める防災の新習慣！ ～ローリングストック術を学ぶ～</b> (田中 知子)16名＜全1回＞	<b>6/11</b> 第2(木) 10:00～12:00	香りとおいしさを日常に活かしながら、ハーブの知恵とローリングストック術を学びましょう。	受講料／無料 教材費／1,000円	連携先:地域防災推進課
<b>寿大学</b> (各講師)80名＜全9回＞	<b>4/16～2/13</b> 第3(木) 14:00～15:30	さまざまな分野の講師の講話や実技を通し、健康で生きがいのある生活をめざしましょう。	受講料／150円	概ね65歳以上対象 2月は第3(土) 8月は休み

### 【寿大学 詳細】

- ① 4/16 『海を育む藻場のちから～児島の海とこれから～』  
片山 貴之
  - ② 5/21 『酒津遺跡の発掘調査と遺跡からみる児島周辺の歴史』  
岡山県古代吉備文化財センター職員
  - ③ 6/18 『熱中症から身を守る！～夏を元気に過ごすために～』  
田邊 則子
  - ④ 7/16 『好きをたどって倉敷へ～きこえにくさとも歩む、移住3年目の日々～』  
高石 真梨子
  - ⑤ 9 /17 『サルコペニア(筋肉減少)の予防法と食事による対策』  
小椋 いずみ
  - ⑥ 10/15 『歴史から学ぼう！私たちの防災～南海トラフ地震に備えよう～』  
木村 健太郎
- 11月・12月は内容・日程未定、2/13(土)は内容未定



講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
<b>リズム体操&amp;リフレッシュヨガ</b> (石川 裕美子)15名<全6回>	<b>4/3~6/19</b> 第1・3(金) 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	ヨガマット
<b>和の装いおしゃれ着付</b> (大森 福)10名<全6回>	<b>4/7~7/7</b> 第1・3(火) 9:30~11:30	着物の着付けや帯の結び方(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	女性対象 手持ちの着付道具 5月は第3(火)のみ
<b>すてきなランチとミニスイーツ</b> (有井 京子)12名<全5回>	<b>4/9~6/25</b> 第2・4(木) 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/750円 教材費/6,500円	5月は第4(木)のみ 詳細は公民館へ
<b>季節を楽しむ茶道</b> (依田 宗節)8名<全6回>	<b>4/11~6/27</b> 第2・4(土) 9:30~11:30	茶道のお点前を楽しく学びます。	受講料/900円 教材費/2,500円	詳細は公民館へ
<b>布で楽しく表現パッチワーク</b> (林 緑)16名<全6回>	<b>4/15~7/15</b> 第1・3(水) 10:00~12:00	ポーチやバッグなどを作ります。1回目は作製したいものを決めて布合わせをします。	受講料/900円 教材費/実費	裁縫道具 5月は第3(水)のみ
<b>ゆる体操</b> (加賀田 和則)16名<全6回>	<b>4/16~7/16</b> 指定日(木) 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 開催日:4/16、5/14・28、6/4・18、7/16
<b>珈琲の美味しい楽しみ方</b> (牧 浩市)8名<全4回>	<b>4/16~7/16</b> 第3(木) 14:00~16:00	おいしい珈琲を淹れるための知識を学びながら、飲み比べや焙煎も楽しめます。最終日はおいしいスイーツも・・・。	受講料/600円 教材費/3,000円	マイカップ・あれば小さめのドリッパー
<b>親子で無制限遊び</b> (cocoiro nao)親子6組<全1回>	<b>6/9</b> 第2(火) 9:30~11:30	日常の「それやっちゃ駄目」から解放♡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 教材費/800円(子1名)	お座りのできるお子様から未就学児と保護者対象(保護者1名に子ども2名まで)



講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
<b>木目込み人形</b> (守屋 綾香)15名<全6回>	<b>4/2~7/2</b> 第1・3(木) 9:30~11:30	まりや五月人形など、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 教材費/実費	5月は第3(木)のみ
<b>リズム体操</b> (日高 早苗)18名<全6回>	<b>4/3~6/19</b> 第1・3(金) 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 著作権料/10円	
<b>中国料理</b> (古賀 艶)12名<全3回>	<b>4/4~6/6</b> 第1(土) 9:00~12:00	中国東北地方の家庭料理を作ります。各回1品作ります。何を作るかは楽しみに!	受講料/450円 教材費/2,200円	5月は第2(土)
<b>クラフトバンド</b> (梅本 真伊)12名<全6回>	<b>4/7~7/7</b> 第1・3(火) 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 教材費/4,000円	5月は第3(火)のみ
<b>水墨画</b> (信木 徹)15名<全6回>	<b>4/11~6/27</b> 第2・4(土) 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 教材費/実費	
<b>手編み</b> (倉永 充子)15名<全6回>	<b>4/14~6/23</b> 第2・4(火) 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 教材費/実費	
<b>ゆったりヨガ</b> (上西 和子)15名<全6回>	<b>4/14~6/23</b> 第2・4(火) 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/900円 著作権料/10円	ヨガマット(バスタオル)
<b>ゆっくりのんびり太極拳</b> (安達 正代)15名<全6回>	<b>4/15~7/15</b> 第1・3(水) 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/900円	底が薄い靴 5月は第3(水)のみ

## 本荘公民館

講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
旬の新玉ねぎを使った簡単パイとマフィン! (吉永 幸子)12名<全1回>	4/19 第3(日) 10:00~12:00	新玉ねぎのみずみずしさと甘さを生かしたサクサクのパイとしっとり食感のマフィンを作りましょう!	受講料/150円 教材費/2,000円	18歳以上対象
大人のぬり絵 (山下 晶子)10名<全6回>	4/22~7/8 第2・4(水) 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/900円 教材費/250円	色鉛筆(24~36色推奨)

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
チャレンジ☆テーブルテニス(卓球) (羽原 勝義)12名<全8回>	4/4~7/18 第1・3(土) 10:00~12:00	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4~6年生対象 5月は第3・5(土)
はじめよう!水彩画 (黒明 宗太)18名<全7回>	4/9~7/9 第2・4(木) 9:30~11:30	水彩画の基礎から学びます。季節の花や果物、風景などを自由に描いてみませんか。	受講料/1,050円 教材費/実費	
やさしいピラティス (森近 由香)25名<全7回>	4/9~7/9 第2・4(木) 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/1,050円 著作権料/10円	
ひと針ひと針チクチク刺し子 (植田 結香)8名<全12回>	4/10~10/23 第2・4(金) 13:00~15:30	図面に沿ってチクチク針を動かして、身近な小物を作りましょう。	受講料/1,800円 教材費/実費	5月・8月は第4(金)のみ
楽しいリコーダーアンサンブル (天本 由美)18名<全10回>	4/14~11/10 第2・4(火) 10:00~12:00	簡単な曲から始めます。みんなと一緒に、楽しくリコーダーを吹きましょう♪	受講料/1,500円 著作権料/10円	アルトリコーダー 7月・10月は第4(火)のみ 8月は休み 9月は第2(火)のみ
ゆったりフラダンス (松井 繁美)15名<全12回>	4/15~11/22 第1・3(水) 10:00~11:30	足腰に負担をかけないステップで音楽に合わせてゆったりと踊ります。楽しく踊って心身の健康増進を図りましょう。	受講料/1,800円 著作権料/10円	5月は第3(水)のみ 8月は休み 11月は第1(水)・第4(日)
自由に描く心の書己書(おのれしよ) (岡山 加代子)16名<全4回>	4/15~7/15 第3(水) 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、自分だけの文字を表現してみましょう。	受講料/600円	筆ペン(中筆か太筆)
心もほっと!リラックス体操 (森近 貴幸)25名<全7回>	4/17~7/10 第2・4(金) 13:30~15:00	ゆっくりと心地よく体を動かし、リラックスしましょう。心と体に効く、おすすめの体操です。	受講料/1,050円	4月は第3・4(金)
色で整う♡大人のぬり絵 (山下 晶子)10名<全4回>	4/28~7/28 第4(火) 10:00~12:00	下絵があるので、初めてでも大丈夫!気軽に楽しめますし、気分転換にもピッタリですよ。	受講料/600円 教材費/250円	色鉛筆(24~36色推奨)

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
はじめてのちぎり絵 (石原 保恵)10名<全3回>	4/2~7/2 第1(木) 13:30~15:30	やさしい風合いの和紙で季節ごとに作品を仕上げます。指先を使って集中力をアップ!	受講料/450円 教材費/実費	5月は休み
楽しい備前焼 (谷吉 孝之)12名<全5回>	4/3~6/19 第1・3(金) 9:30~11:30	初心者さんでも大丈夫!のんびりと土に触れながら、世界に一つだけの器を作りましょう。	受講料/750円 教材費/4,000円	6月は第3(金)のみ
絶品おやつ作り (谷岡 初恵)8名<全7回>	4/7~12/1 第1(火) 10:00~12:00	気取らずにお家で楽しめる簡単なおやつを作ります。	受講料/1,050円 教材費/5,600円	5月・11月は休み
茶道 de おもてなし (依田 宗節)8名<全6回>	4/8~6/24 第2・4(水) 9:30~11:30	穏やかな気持ちで茶道の所作を学びます。美しい立ち振る舞いが身に付きますよ。	受講料/900円 教材費/2,100円	

## 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
元気アップ！太極拳 (山口 六子)15名＜全8回＞	4/10～7/24 第2・4(金) 14:00～16:00	ゆっくりとした全身運動と深い呼吸で足腰の筋力やバランス感覚を養いましょう。	受講料／1,200円	
民謡 (高井 時善)15名＜全8回＞	4/11～7/18 第2・3(土) 13:00～15:00	歌い継がれるふるさとの歌と一緒に歌ってみませんか。発声の基礎から学べます。	受講料／1,200円	
大人のやさしい色えんぴつ画 (丸山 又史)15名＜全7回＞	4/15～8/5 第1・3(水) 9:30～11:30	新たに趣味を見つけたい人にぴったり！色えんぴつを使ってふんわりとやさしいテイストの絵を描きましょう。	受講料／1,050円 教材費／実費	5月は第3(水)のみ
レトロでおしゃれな着付 (小倉 真喜子)10名＜全4回＞	4/25～7/11 指定日(土) 9:30～11:30	おしゃれで小粋な着物ファッション。着心地の良さと着崩れしないテクニックを楽しく学びましょう。	受講料／600円	女性対象 開催日：4/25、5/23、6/13、7/11
母の日を彩る抹茶のシフォンケーキ (谷岡 初恵)8名＜全1回＞	5/9 第2(土) 10:00～12:00	抹茶が香るふわふわシフォンケーキを作ります。贈り物や自分へのご褒美にいかがですか？	受講料／150円 教材費／850円	小学4年生以上対象
筆ペンで楽しむ♡ゆる文字アート (稲葉 陽子)5名＜全4回＞	5/12～6/23 第2・4(火) 10:00～11:30	ぼってりとゆるく崩した手書きの文字を学びます。メッセージカードなどアレンジ次第で日常的に使えます。	受講料／600円 教材費／2,500円	

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
俳句 (水本 国弘)13名＜全6回＞	4/1～7/1 第1・3(水) 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	5月は第3(水)のみ
話してみよう英会話 (ジェニー花田)15名＜全6回＞	4/2～7/2 第1・3(木) 9:30～11:30	楽しい雰囲気の中、役立つ英会話を学びましょう。	受講料／900円 教材費／1,210円	5月は第3(木)のみ
クラフトバンド (梅本 真伊)16名＜全6回＞	4/7～7/7 第1・3(火) 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を作ります。	受講料／900円 教材費／4,000円	5月は第3(火)のみ
癒しの山野草 (児島山草愛好会)10名＜全8回＞	4/7～12/15 指定日(火) 13:30～15:30	季節の野草を使って寄せ植えづくりをします。四季折々の風情を味わってみませんか？	受講料／1,200円 教材費／実費	開催日：4/7、5/12、6/2、7/7、9/1、10/6、11/10、12/15
手編 (綾部 弘子)25名＜全6回＞	4/8～6/24 第2・4(水) 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	
ゆるやかヨガ～いすヨガ～ (千田 君子)25名＜全6回＞	4/11～6/27 第2・4(土) 9:30～11:30	いすを使ったやさしい動きのヨガと、マットを使ったヨガで心と体を整えましょう。男性の方も大歓迎です。	受講料／900円	ヨガマット 5月は第2・3(土)
くらしの中のペン習字 (大平 房子)10名＜全6回＞	4/14～6/23 第2・4(火) 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	
楽しく奏でよう鍵盤ハーモニカ① (朝田 恵利)10名＜全7回＞	4/21～12/1 指定日(火) 9:30～11:00	鍵盤ハーモニカ初心者対象です。鍵盤ハーモニカを吹くことで、肺機能などが向上し健康にもつながります。	受講料／1,050円 著作権料／10円 教材費／1,800円	開催日：4/21、5/19、7/7、8/18、10/20、11/17、12/1 ①②重複申込不可
楽しく奏でよう鍵盤ハーモニカ② (朝田 恵利)10名＜全7回＞	4/21～12/1 指定日(火) 11:00～12:30	鍵盤ハーモニカをされたことのある方が対象です。演奏する楽しさを味わいましょう。	受講料／1,050円 著作権料／10円 教材費／1,800円	開催日：4/21、5/19、7/7、8/18、10/20、11/17、12/1 ①②重複申込不可
初歩の着付 (小倉 真喜子)15名＜全6回＞	4/26～7/12 第2・4(日) 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
花ってス・テ・キ！こどもいけばな講座 (池坊児島支部)15名＜全5回＞	6/21～12/13 指定日(土)・(日) 10:00～11:00	自分らしく花をいけて楽しみましょう。花を長く楽しむための方法を学びましょう。保護者の見学も可能です。	受講料／750円 教材費／4,000円	小・中学生対象 開催日：6/21、8/1、9/27、11/21、12/13

# 玉島地区

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
<b>市</b> 楽しく認知症予防！ ゆるっと脳トレ①② (青井 寿恵)①②各10名<全3回>	4/8~4/22 毎週(水) ①13:30~14:30 ②15:00~16:00	デジタル機器で間違い探しや記憶力ゲームをしたり、アナログな木製パズルをしたりして、脳を鍛えましょう。	受講料/無料 教材費/機器使用料として1,500円	60代以上対象 連携先:健康長寿課 地域包括ケア推進室 ①②どちらかに振り分け
<b>市</b> かぎ針で編むエコラグマット (出口 里子)15名<全1回>	4/10 第2(金) 13:00~16:00	着古したTシャツやシーツ、余った毛糸などを使って、ジャンボかぎ針で編んでラグマットを作ります。	受講料/無料 教材費/ジャンボかぎ針15mmがない方1,000円	古着・古布・裁ちばさみ・ジャンボかぎ針15mm 連携先:資源循環推進課
包んで結んで ふろしき再発見！ (Keico)15名<全3回>	4/12~6/21 指定日(日) 13:30~14:30	「ふろしき」の歴史や文化、包み方、結び方、活用方法などを実技形式で学びます。	受講料/450円 教材費/900円 (テキスト代)	風呂敷または大きめのバンダナ 開催日:4/12、5/10、6/21
<b>市</b> スマホ初心者応援講座①② (谷 亜紀)①②各10名<全6回>	4/17~5/22 指定日 ①13:00~14:30 ②15:00~16:30	スマホの基本操作やインターネット、アプリの活用方法のほか、スマホを安全に使うための注意点も学びます。	受講料/無料	18歳以上対象 スマートフォン(機種不問) ①②どちらかに振り分け
<b>市</b> シニア期を幸せに生きよう ~ご自身のため、愛するご家族のため~ (大西 佳子)60名<全3回>	4/23~6/25 指定日(木) 13:30~15:30	シニア期を幸せに生きるために、相続や終末期医療について考えながら、終活ノートを使って「終活」を学びます。	受講料/無料	開催日:4/23、5/21、6/25 連携先:建築指導課
<b>市</b> 快眠！自律神経を整える リラックス椅子ヨガ (今井 恵梨)40名<全2回>	4/25・5/9 指定日(土) 19:00~20:00	椅子ヨガとは、椅子に座ったまま行うヨガです。ゆったりとした動きと呼吸で自律神経を整えて睡眠の質を上げましょう。	受講料/無料 著作権料/10円	中学生以上対象 連携先:健康づくり課
はじめてのパン作り体験 (玉島公民館グループ 倉敷友の会)16名<全1回>	4/29 第5(水) 10:00~13:00	2種類のパン作りに挑戦！毎日でも食べたい、美味しいパンを作ってみましょう。	受講料/150円 教材費/650円	高校生以上対象
<b>市</b> 今日から始める！フレイル予防 ~椅子に座って健康タオル体操~ (交流センタートレーナー 岸本・美登)40名<全3回>	5/13~5/27 毎週(水) 10:30~11:30	椅子に座ってタオル体操やストレッチをします。簡単な動きで筋力アップ！	受講料/無料	65歳以上対象 連携先:健康長寿課 地域包括ケア推進室
たましまセミナー 「現代に生きる論語の教え」 (國友 道一)80名<全1回>	5/14 第2(木) 10:00~11:30	さまざまな分野のお話を聞き、心豊かに生きるための教養を身につける講座です。今回は論語のお話です。	受講料/150円	
<b>市</b> 玉島の工場見学 ~玉島だるま虎製造所編~ (中桐 憲彦)10名<全1回>	5/20 第3(水) 9:30~12:00	玉島乙島にある玉島だるま虎製造所の見学とだるまの絵付け体験をします。	受講料/無料 教材費/700円	貸切バスで移動 連携先:商工課
あなたと私の人生学 (各講師)80名<全4回>	6/13~10/10 指定日(土) 10:00~11:30	一人ひとりが大切にされ、人が人として生きていくうえでの現代的課題を身近な話題から学びます。	受講料/無料	定員に達していない場合は 当日参加可

【あなたと私の人生学 詳細】

- ① 6/13『がんと共に生きる~命をつなぐ愛に支えられて~』山邊 裕子
- ② 7/18『一から考える合理的配慮』岡田 信吾
- ③ 9/19『わかりやすい成年後見制度の利用法』松井 孝光
- ④ 10/10『共生 とともに生きる』洪 愛子

玉島地区

## 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
<b>家族の食卓~彩り和みランチ~</b> (有井 京子)16名<全4回>	4/1~7/1 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み作ります。	受講料/600円 教材費/5,200円	5月は第2(水)
古典文学を楽しもう！ (峰山 洋子)16名<全4回>	4/2~7/2 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	5月は第2(木)
郷土の歴史を学ぶ (大島 崇雄)30名<全8回>	4/4~12/5 第1(土) 9:30~11:30	“倉敷市”の歴史を学習します。地元の歴史を学び、先人の思いに触れてみませんか。	受講料/1,200円	中学生以上対象 8月は休み
やさしいヨガ時間 (上西 和子)20名<全7回>	4/8~7/8 第2・4(水) 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 著作権料/10円	ヨガマット・長めのタオル 1枚

## 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
<b>茶道入門</b> (中西 敏恵)10名<全7回>	4/11~7/11 第2・4(土) 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です!	受講料/1,050円 教材費/2,800円	小学4年生以上対象 4月は第2(土)のみ 5月は第1・2・5(土)
<b>簡単!ハーブの使い方</b> (吉永 美代子)16名<全4回>	4/12~7/12 第2(日) 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 教材費/3,000円	中学生以上対象
<b>日本の伝統 手まりをつくる</b> (滝沢 真知子)10名<全7回>	4/15~7/29 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 5月は第3(水)のみ 7月は第1・3・5(水)
<b>初めて作る週末のパンとお菓子</b> (細川 久美子)12名<全4回>	4/18~7/18 第3(土) 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 教材費/4,000円	中学生以上対象
<b>親子でリミックス</b> (黒瀬 広子)8組<全4回>	4/19~7/19 第3(日) 10:00~11:30	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 著作権料/10円 教材費/子1人につき400円	1歳半~未就学児と保護者対象
<b>わらべ歌と詩吟~楽しく歌って健康に~</b> (平松 美智子)20名<全4回>	4/21~7/14 第3(火) 9:30~11:30	誰でも歌えるわらべ歌と詩吟を合わせました。思いきり声を出してストレス解消と健康につなげましょう。	受講料/600円 教材費/500円	7月は第2(火)
<b>ゆるめて健康 初めてのゆる体操</b> (加賀田 和則)25名<全7回>	4/21~8/4 第1・3(火) 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 5月は第3(火)のみ 6月は第1・3・5(火) 7月は第1(火)のみ
<b>エンジョイ イングリッシュ</b> (アダム カスティロ)25名<全7回>	4/25~7/25 第2・4(土) 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 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

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
<b>魅惑のフルーツ&amp;スープカービング</b> (藤本 美枝子)8名<全4回>	4/4~7/4 第1(土) 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 教材費/1,500円	18歳以上対象
<b>フラワーアレンジメント</b> (金光 高子)15名<全6回>	4/9~6/25 第2・4(木) 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 教材費/9,000円	花器・花切はさみ・カッターナイフ
<b>市春の剪定教室</b> (笠原 政信)15名<全2回>	4/10・4/24 第2・4(金) 9:30~11:30	剪定の基本を学びましょう。春にする庭木の剪定・松の剪定などを学びます。	受講料/無料	植木ばさみ・刈込ばさみ・折りたたみノコ 連携先:シルバー人材センター
<b>多肉植物の寄せ植え</b> (田村 理香)16名<全2回>	4/16・5/21 第3(木) 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 教材費/4,000円	ピンセット・はさみ・割り箸・新聞紙1日分
<b>ピラティスでココロと体をリフレッシュ</b> (JUN)15名<全6回>	4/17~7/17 第1・3(金) 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。疲れにくい体と一緒に目指しましょう。	受講料/900円 著作権料/10円	ヨガマット・バスタオル あればストレッチボール 5月は第3(金)のみ
<b>わくわく理科実験講座</b> (小野 章)12名<全4回>	4/18~7/18 第3(土) 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 教材費/600円	小学生対象 上ばき
<b>麴を使った発酵料理</b> (下平 千恵)16名<全6回>	4/24~10/16 第3(金) 9:30~12:30	色々な麴の作り方を学び、麴を使った季節の料理を作ります。 (甘酒・塩麴・しょうゆ麴など)	受講料/900円 教材費/6,000円	4月は第4(金) 8月は休み
<b>市学んで役立つ手話</b> (倉敷市聴覚障害者協会)20名<全6回>	4/25~7/11 第2・4(土) 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。親子で参加もできます。	著作権料/10円 教材費/初受講者のみ990円	小学生以上対象 連携先:障がい福祉課



## 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
ふるさと歴史再発見! (高橋 義雄)30名<全5回>	5/13~10/14 第2(水) 13:30~15:30	郷土岡山で起こったいろいろな出来事に迫り、今日に至るまでの歴史を振り返ってみませんか。	受講料/750円	8月は休み
クマ先生とよむ「なるほど論語」 (森 熊男)30名<全5回>	6/2~12/1 第1(火) 14:00~16:00	孔子の教えが詰まった論語を読み解き、人としての在り方・生き方、そして、人生を豊かにする恵にふれます。	受講料/750円	8月・11月は休み

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
ゼロから学ぶ韓国語 (崔 ソヒョン)30名<全18回>	4/4~12/19 第1・3(土) 9:30~11:00	読めない、書けない、しゃべれない。だけど、韓国語に興味のある方！一緒にゼロから学びましょう！	受講料/2,700円 教材費/初受講者 のみ2,530円	5月と10月は第1・3・5 (土) 8月は休み
英語 de 楽しくコミュニケーション (ジェニー花田)15名<全6回>	4/7~7/7 第1・3(火) 9:30~11:30	英語がしゃべれなくても大丈夫！みんなのでわいわい気楽に楽しくコミュニケーションしましょう！	受講料/900円 教材費/初受講者 のみ1,210円	5月は第3(火)のみ
ガラスアート ~時々シルエットアート~ (戸川 由美子)8名<全8回>	4/10~11/6 第1(金) 9:30~11:30	ステンドグラスのようなガラスアート小物を作ります。シルエットアートにも挑戦できますよ。	受講料/1,200円 教材費/ 初回1,500円 2回目以降実費	初回に道具注文(支払いは2回目、詳細は公民館へ) 4月は第2(金)
焙煎士直伝! おいしい珈琲 de 至福のカフェタイム (牧 浩市)12名<全4回>	4/11~5/23 第2・4(土) 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、産地や焙煎の違うコーヒーを飲み比べたりします。	受講料/600円 教材費/3,000円	
中国健康体操「練功」 (藤原 照恵)30名<全7回>	4/11~7/11 第2・4(土) 13:30~15:30	音楽に合わせて、腹式呼吸をしながら、ストレッチや筋力強化、ツボ刺激などを行います。	受講料/1,050円 著作権料/10円	6月は第1・4(土)
元気力UP! 笑いヨガ&認知症予防 (万代 京央子)15名<全14回>	4/12~11/22 第2・4(日) 13:30~15:00	笑いの健康体操です。正しい呼吸法で心と体を元気に! 笑いたいあなた、笑えないあなたも一緒に!	受講料/2,100円	8月は休み
ゆるゆる楽々 はじめてのゆる体操 (加賀田 和則)25名<全7回>	4/14~7/14 第2・4(火) 10:00~11:30	簡単に安全にできる運動効果の高い運動です。楽しく体をゆるめて、腰痛、肩こり、冷えにおさらば!!	受講料/1,050円	ヨガマット
困「わからない」を解決! 初心者のためのスマホ講座 (小松 典子)12名<全6回>	4/14~6/23 第2・4(火) 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 教材費/500円	LINEアプリを取得していただける方対象 連携先: デジタルガバメント推進室
解いてスッキリ! ナンプレ de 脳トレ (大屋 徳敬)12名<全6回>	4/18~6/27 第3・4(土) 13:30~15:00	集中力や記憶力の向上、ストレス解消にも! 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
心も体もゆるむ 指で描く 脳活パステルアート (難波 生弥子)15名<全4回>	4/23~7/23 第4(木) 9:30~11:30	指でパステルの粉を広げて色づけていきます。脳が活性化され、優しい色合いに心スッキリ、リラックス。	受講料/600円 教材費/2,500円	
パソコン de スマホ写真をスライドに! (高橋 功)10名<全5回>	4/25~6/27 第2・4(土) 9:30~11:30	スマホで撮った写真をパワーポイントを使いスライド動画にします。思い出の詰まった作品を作りませんか。	受講料/750円	スマートフォン・PowerPoint 搭載のパソコン 詳細は公民館へ
はじめてのギター弾き語り (片山 浩太郎)10名<全10回>	6/27~11/7 第2・4(土) 9:30~11:30	ギター演奏の基礎から実践的なテクニックまで学べます。弾き語りの楽しさを体験しましょう。	受講料/1,500円 著作権料/10円 教材費/初受講者 のみ1,870円	中学生以上対象 ギター 8月は第2・5(土) 11月は第1(土)

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
メンズキッチン (井川 弘江)12名<全4回>	4/4~7/4 第1(土) 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 教材費/3,500円	女性も受講可 お米は毎回半合 初回は10:00~13:00

# 玉島黒崎公民館

講座名 (講師) 定員 <回数>	日時	紹介文	受講料等	対象・持参物等
フレイル予防で健康寿命↑体操 (府木 薫)25名<全7回>	4/7~7/7 第1・2(火) 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あるための体操講座です。	受講料/1,050円	5月は第2・3(火)
ゆっくり学べる健康マージャン入門 (久山 雅志)16名<全6回>	4/8~6/17 第2・3(水) 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/900円 教材費/初受講者のみ1,200円	
実用!美文字ペン習字 (秋山 紅華)10名<全12回>	4/16~11/26 第1・3(木) 9:30~11:30	ボールペンや筆ペンを使って美しい文字を学びましょう。美文字になって褒められたい!	受講料/1,800円	5月は第3(木)のみ 8月は休み 11月は第1・4(木)
おうちでつくれるやさしいパンとお菓子 (若狹 美保)10名<全4回>	4/17~7/17 第3(金) 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 教材費/4,800円	
手縫いで作ろう!レザークラフト (定金 潔司)10名<全8回>	4/18~12/19 第3(土) 9:30~11:30	1作品目は小銭入れを作ります。2作品目からは自分の作りたい物を作っていきますよ。	受講料/1,200円 教材費/1,000円	2作品目以降実費 新聞紙・はさみ・糸切ばさみ 11月は休み
やさしい水彩画 (岡村 勇佑)10名<全12回>	4/23~11/26 第2・4(木) 13:30~15:30	楽しく、色々なモチーフを題材にして皆さんの絵を描いてみましょう。	受講料/1,800円	水彩道具一式 8月は休み 9月は第2・3(木) 11月は第4(木)
笑顔でアロハ!フラダンス (岸本 恵子)12名<全13回>	4/23~11/19 第2・4(木) 13:30~15:30	フラダンスに挑戦してみたいけど不安。そんな初心者さんも大歓迎。笑顔いっぱい、楽しくフラダンス!	受講料/1,950円 著作権料/10円	8月は第4(木)のみ 11月は第3(木)
響け!ハーモニー (森元 明美)20名<全9回>	4/28~12/22 第4(火) 14:00~15:30	簡単な二部合唱です。好きなパートを歌っていただけます。みんなで楽しくハーモニーを響かせよう!	受講料/1,350円 著作権料/10円 教材費/500円	初受講者は別途850円 (歌集代) 9月は第5(火) 11月は第3(火)
弾いてみよう!初めての三線 (片山 浩太郎)5名<全12回>	6/11~11/19 第2・4(木) 9:30~11:30	三線を持っていなくても大丈夫。まずは触れて音を出してみましょう。海を眺めながら三線を弾いてみませんか。	受講料/1,800円 著作権料/10円	録音機(スマートフォンかデジタルカメラ) 8月は第1・4(木) 11月は第1・3(木)

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
基礎をしっかりと美文字講座 (秋山 紅華)10名<全8回>	4/8~7/22 第2・4(水) 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、鉛筆などを使って美しい文字を習得しましょう。	受講料/1,200円	使いなれたペン
頑張らない「骨トレ」 (佐藤 弘枝)20名<全8回>	4/8~7/22 第2・4(水) 13:00~14:30	骨を整えると姿勢が整い、筋肉の負担も軽減。「骨格にアプローチする簡単ヨガ」で自然な姿勢を取り戻しましょう。	受講料/1,200円	ヨガマット(バスタオル)
作って楽しむ はじめての陶芸 (濱田 伸一)12名<全9回>	4/11~12/12 第2(土) 13:30~15:30	ちいさな器から始めましょう!手びねりで普段使いの作品や、ちょっとオシャレな茶香炉づくりに挑戦しませんか?	受講料/1,350円 教材費/実費	小学生以上対象 10月・12月は9~17時
市子育ていろいろ楽しい輪 (長谷川 喜久美)8組<全4回>	4/14~7/14 第2(火) 10:00~12:00	親子でふれあひながらホッと一息。「子育てのいろいろ」を、みんなと語り合い、ベテラン助産師から情報もゲット!	受講料/無料 教材費/400円 著作権料/10円	0~3歳児と保護者対象 (保護者1名に子ども1名まで) 連携先:子育て支援課
指圧健康体操 (田坂 昌士)15名<全8回>	4/16~8/6 第1・3(木) 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/1,200円 著作権料/10円	ヨガマット(バスタオル) 詳細は公民館へ
自然で染める草木染め (西田 照子)16名<全2回>	4/21・5/19 第3(火) 13:00~15:30	タマネギの皮など身近な素材から抽出した染料で染めます。自然でやさしい風合いを楽しみませんか?	受講料/300円 教材費/実費	汚れてもよい服装
市チャットGPT・AIってなあに? (青井 寿恵)12名<全3回>	4/23~5/28 第2・4(木) 13:30~15:00	この頃よく耳にする言葉だけど、私には関係ない?ちょっと便利で役立つ&安心して使える方法を学びましょう。	受講料/無料	スマートフォン 連携先:デジタルガバメント推進室

# 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
<b>香りとお味で楽しむハーブの世界</b> (吉永 美代子)16名＜全3回＞	5/8～7/10 第2(金) 10:00～12:00	ハーブティーからスパイスカレーまで。体にやさしく、食べて美味しい、ハーブの恵みを満喫しましょう！	受講料／450円 教材費／2,500円	
<b>プロに教わる蕎麦打ち道場</b> (岡村 幸之助)10名＜全5回＞	5/23～7/25 第1・4(土) 13:00～16:00	水と蕎麦粉を、まとめて伸ばして切るだけ…シンプルだからこそ奥が深い蕎麦打ちのコツをプロから学びましょう。	受講料／750円 教材費／4,000円	
<b>☑️インスタグラム・デビュー</b> (青井 寿恵)12名＜全4回＞	6/3～7/15 第1・3(水) 13:30～15:00	ちょっとお洒落なインスタ。見るだけでなく、上手な撮影方法や注意点も学んでみませんか？ Let's start!	受講料／無料	スマートフォン 連携先: デジタルガバメント推進室

五島地区

まきび

真備公民館

〒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
<b>楽しい手編み</b> (倉永 充子)10名＜全7回＞	4/9～7/9 第2・4(木) 10:00～12:00	おしゃれな小物からウェアなど、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／1,050円 教材費／実費	かぎ針・棒針・毛糸
<b>みんなの囲碁教室</b> (宮田 浩士)20名＜全7回＞	4/11～7/11 第2・4(土) 14:00～16:00	初心者歓迎します。ステップアップを目指しましょう。みんなで、奥深い囲碁の世界を体験しましょう。	受講料／1,050円	小学5年生以上対象 7/11は13:00～16:00
<b>筆ペンで美しい文字</b> (秋山 紅華)10名＜全7回＞	4/14～7/14 第2・4(火) 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／1,050円	筆ペン
<b>優しく柔らかく心身を強くするヨーガ①</b> (満留 美樹)15名＜全7回＞	4/14～7/14 第2・4(火) 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。	受講料／1,050円	ヨガマット ①②は同じ内容
<b>仙人体操で人生を楽しもう ～タイ式ヨガで心身を元気に～</b> (吉岡 宏一郎)20名＜全7回＞	4/16～7/16 第1・3(木) 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／1,050円 著作権料／10円	ヨガマット 4月は第3・5(木) 5月は第3(木)のみ
<b>生け花</b> (渡辺 洋子)12名＜全6回＞	4/17～7/3 第1・3(金) 10:00～11:30	生け花の基礎と応用を学び、技術と創造性を高めながら、楽しく充実した時間を過ごしませんか。	受講料／900円 教材費／実費	花器・剣山・花バサミ
<b>優しく柔らかく心身を強くするヨーガ②</b> (満留 美樹)15名＜全7回＞	4/18～7/4 第1・3(土) 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。	受講料／1,050円	ヨガマット 5月は第1・3・5(土) ①②は同じ内容
<b>楽しいヨ 親子のたけのこ掘り体験</b> (土屋 瞳)親子8組＜全1回＞	4/19 第3(日) 9:30～11:30	真備のたけのこは、やわらかくておいしいと評判です。親子で楽しくたけのこ掘りを体験しませんか。	受講料／150円 教材費／500円	小学生と保護者対象 (保護者1名に小学生2名まで)
<b>☑️古川古松軒の生涯 ～生誕300年を記念して～</b> (竹林 栄一)50名＜全1回＞	4/26 第4(日) 13:00～15:00	諸国を巡り、後半生には、幕府に重用された真備町岡田地区の薬屋の話。その実像に迫ります。	受講料／無料	連携先: 歴史資料整備室
<b>☑️郷土のうまいもん！ 真備おこわと筍料理</b> (真備町若竹生活交流グループ)20名＜全1回＞	5/1 第1(金) 9:30～12:30	真備町特産の筍を使って、真備おこわや季節の料理を作って味わいましょう。	受講料／無料 教材費／800円	連携先: 農林水産課
<b>☑️お金の「守り方・増やし方・残し方」 セミナー①</b> (大倉 雄一郎)20名＜全1回＞	5/17 第3(日) 10:00～12:00	大切な資産をどう守り、増やし、残していくか、活かし方を学びましょう。	受講料／無料	連携先: 倉敷市消費生活センター ①②は同じ内容
<b>癒しのこけ玉作り</b> (三宅 宮子)12名＜全2回＞	5/22・6/26 第4(金) 10:00～12:00	可愛い花木や観葉植物に、自然のこけを用いて、こけ玉に仕上げます。室内のインテリアとして楽しめます。	受講料／300円 教材費／2,400円	エプロン・手拭き
<b>☑️お金の「守り方・増やし方・残し方」 セミナー②</b> (大倉 雄一郎)20名＜全1回＞	5/31 第5(日) 10:00～12:00	大切な資産をどう守り、増やし、残していくか、活かし方を学びましょう。	受講料／無料	連携先: 倉敷市消費生活センター ①②は同じ内容

五島地区

# 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8年3月17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し込みください。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、2月24日(火)休館。ただし倉敷・水島・児島・玉島公民館は、2月23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 〒0000-0000 返信	⑧ 申込代表者氏名 ⑦ 申込代表者の住所	①講座名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④年齢(学年) ⑤電話番号 ⑥市外在住の場合、 在学・在勤を明記 ※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。 (往信の裏)	85 〒0000-0000 往信	倉敷市〇〇町〇番地 〇〇公民館 行	記入不要  (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。

前号より、「学習へのいざない」の紙面内容をリニューアルしました。よりよい紙面づくりの参考とさせていただきますので、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@lmgag.jp](mailto:kurashiki.touroku@lmgag.jp)

# 春

## からはじめたい講座

単発～複数回で気軽に参加できる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、3ページへ！

倉敷東  
公民館

### ニュースポーツを始めよう！

▼囲碁ボールのようす(実際の会場・講座風景とは異なります)



ニュースポーツは、20世紀後半に新しく考案されたスポーツで、「いつでも、どこでも、誰でも」気軽に参加し、子どもから高齢者、車イスの方まで幅広い年齢層が一緒に楽しめるスポーツです。この講座では、第1回目はポッチャ、第2回目はモルック、第3回目は囲碁ボール。ルールがわかりやすく、すぐに始めることができます。体を動かすだけでなく、参加者同士の交流の場としてみてはいかがでしょうか？

水島

詳細は、9ページへ！

水島  
公民館

### 【くらしき市民講座】

### 親子でリラックス♪わくわくベビーヨガ



3か月から1歳6か月のお子さんがある方、親子と一緒に楽しく身体を動かして、心安らぐ時間を過ごしませんか。同じ子育て中の方と日頃の悩みを共有し合っ、アットホームな雰囲気でお学べます。また、地域にあるさまざまな子育て支援施設の方からイベント紹介などをさせていただき、子育てをバックアップ♪



児島

詳細は、14ページへ！

下津井  
公民館

### 親子で無制限遊び



米粉絵の具や寒天を使って、大きなキャンバスにペイントします。手や足など全身で触れて、感触の面白さや色の変化を楽しみながら、五感と創造力をぐんぐん刺激します。日常の「それやっちゃダメ！」から解放されて自由に遊びます。親子でワクワク、ドキドキの体験をしてみませんか？



玉島

詳細は、18ページへ！

玉島東  
公民館

### 親子でリトミック♪



季節の音楽に合わせて元気いっぱい体を動かしたり、手遊びによるリズムの聴き分けをしたりすることにより、表現力や集中力を高めながら、お子さんの感性や情緒を育むことができます。講座では、パネルシアター、楽器遊び、簡単な工作など楽しい遊びが盛りだくさんです。親子でふれあいながら参加できる内容となっておりますので、ぜひ、お子さんと一緒に笑顔あふれる楽しい時間を過ごしましょう！