

倉敷市  
生涯学習情報

# 公民館

秋  
2026

No.66

## 講座募集案内

学習へのいざない



公民館では、様々な分野の講座を開催しています。  
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

## 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 |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------|---------|
| <b>市○○○○○ 講座</b><br>(倉敷 太郎)16名＜全1回＞ | <b>9/2</b><br>第1(水)<br>9:30～11:30 | 倉敷オリジナルの切子ちょうちんを作って秋の夜を楽しみませんか。 | 受講料／150円 |         |

### 【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。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                                   |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|
| <b>秋夜を灯す 切子ちょうちん</b><br>(須山 恭安)16名＜全1回＞                                   | <b>9/2</b><br>第1(水)<br>9:30～11:30            | 倉敷オリジナルの切子ちょうちんを作って秋の夜を楽しみませんか。                      | 受講料／150円<br>教材費／2,500円 |                                           |
| <b>市 ラインから始めるスマホ初心者の講座</b><br>(小松 典子)8名＜全5回＞                              | <b>9/2～11/4</b><br>第1・3(水)<br>13:30～15:30    | LINE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<br>教材費／500円     | LINEアプリを取得していただける方対象<br>連携先:デジタルガバメント推進室  |
| <b>コリやむくみを改善！<br/>リンパマッサージでセルフケア</b><br>(中本 裕子)12名＜全3回＞                   | <b>9/3～10/1</b><br>指定日<br>13:30～15:00        | マッサージでリンパの流れを促進し、冷えや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<br>著作権料／10円   | 開催日:9/3・18、10/1<br>初受講者優先                 |
| <b>市 大人の社会科見学！倉敷西部クリーンセンター 最新技術で変わるごみ処理</b><br>(倉敷西部クリーンセンター 職員)20名＜全1回＞  | <b>9/30</b><br>第5(水)<br>13:00～16:30          | 環境への負荷が少ない、安心・安全な新しいごみ処理施設、倉敷西部クリーンセンターを見学しましょう。     | 受講料／無料                 | 貸切バスで移動<br>連携先:資源循環推進課                    |
| <b>“へえ～”がいっぱい！ガイドー押し<br/>おもしろ美観地区ウォーク①</b><br>(倉敷地区ウエルカム観光ガイド連絡会)12名＜全1回＞ | <b>10/20</b><br>第3(火)<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<br>①②重複申込不可          |
| <b>市 転ばない足育</b><br>(くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 職員)15名＜全2回＞                         | <b>10/22・10/29</b><br>第4・5(木)<br>14:00～15:30 | 転倒予防に大切な足指の力や構造について学び、お家でできる簡単なセルフケアをお伝えします。         | 受講料／無料                 | ヨガマット                                     |
| <b>市 倉敷の民藝と小さな金封作り</b><br>(倉敷民藝館 学芸員)8名＜全1回＞                              | <b>10/24</b><br>第4(土)<br>10:00～11:30         | 倉敷と民藝の関わりや学芸員の仕事について学んだあと、備中和紙で小さな金封を作ります。           | 受講料／無料<br>教材費／550円     | 小学生以上対象(小学3年生以下は保護者同伴)<br>連携先:くらしき地域資源推進室 |
| <b>“へえ～”がいっぱい！ガイドー押し<br/>おもしろ美観地区ウォーク②</b><br>(倉敷地区ウエルカム観光ガイド連絡会)12名＜全1回＞ | <b>10/27</b><br>第4(火)<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<br>①②重複申込不可          |

※倉敷公民館は11/9～3/31まで改修工事のため、この期間の講座はありません。





| 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>簡単基本のパン作り</b><br>(福 知子)16名＜全4回＞                      | <b>9/1～12/1</b><br>第1(火)<br>9:30～12:00      | 初めての方でも大丈夫。手ごねでパン作り始めませんか？             | 受講料／600円<br>教材費／3,600円          | 11月は第2(火)                                                          |
| <b>市スマホ初心者のためのやさしい講座</b><br>(小松 典子)8名＜全6回＞              | <b>9/4～11/20</b><br>第1・3(金)<br>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<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>連携先:デジタルガバメント推進室                           |
| <b>ピラティス始めよう！<br/>いつまでも心と身体を健康に～</b><br>(鎌田 枝里)12名＜全7回＞ | <b>9/9～12/23</b><br>第2・4(水)<br>10:00～11:30  | いつまでも自分の足で歩き日常生活を快適に送るための身体を作りましょう！    | 受講料／1,050円                      | 9月は第2・5(水)<br>11月は第4(水)のみ<br>ヨガマット・ストレッチポール(詳細は公民館へ)               |
| <b>子ども将棋教室</b><br>(熊谷 寛治)16名＜全7回＞                       | <b>9/13～1/10</b><br>指定日(日)<br>10:00～12:00   | 楽しみながらマナーと集中力、思考力、判断力を身につけよう。          | 受講料／1,050円                      | 小学生対象(小学3年生以下は保護者同伴) 開催日:<br>9/13・20、10/11・25、<br>11/22、12/13、1/10 |
| <b>親しくなれる韓国語</b><br>(崔 ソヒョン)10名＜全7回＞                    | <b>9/26～1/16</b><br>第2・4(土)<br>9:30～11:00   | 日本語の語順と似ている学びやすい韓国語。一緒に簡単な文章を作ってみませんか。 | 受講料／1,050円                      | 中学生以上対象<br>11月は第4(土)のみ<br>1月は第3(土)                                 |
| <b>ニューススポーツを始めよう！</b><br>(倉敷市スポーツ推進委員)20名＜全3回＞          | <b>9/27～11/22</b><br>第4(日)<br>9:30～11:30    | ニューススポーツは、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年生以下は保護者と一緒に申込)                                         |
| <b>あんこで作る季節のお花たち</b><br>(荻野 瑛美)10名＜全3回＞                 | <b>9/29～12/22</b><br>第4(火)<br>13:30～15:30   | あんこで季節のお花を、楽しく絞りますか？                   | 受講料／450円<br>教材費／4,800円          | 9月は第5(火)<br>11月は休み                                                 |
| <b>かわいい多肉植物の寄せ植え</b><br>(荒木 容子)16名＜全2回＞                 | <b>10/11・11/29</b><br>指定日(日)<br>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。育て方も学びます。        | 受講料／300円<br>教材費／3,600円          | 小学生以上対象(小学生は保護者同伴)                                                 |
| <b>迎春アレンジメント</b><br>(小野 和代)20名＜全1回＞                     | <b>12/25</b><br>第4(金)<br>10:00～11:30        | お正月に向け縁起の良い花材でオアシスに生けて、準備 OK です。       | 受講料／150円<br>教材費／1,700円          |                                                                    |



| 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>始めよう！パン作り</b><br>(岡本 さつき)16名＜全4回＞              | <b>9/2～12/2</b><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／3,400円          |                                                                             |
| <b>すてきなリボン刺しゅう</b><br>(奥村 敬子)10名＜全2回＞             | <b>9/5・9/19</b><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？小物入れのビンのふたを可愛く仕上げてみましょう。 | 受講料／300円<br>教材費／1,000円          | 18歳以上対象                                                                     |
| <b>心ほぐれる かんたんパステルアート</b><br>(泉 江美)10名＜全4回＞        | <b>9/8～12/8</b><br>第2(火)<br>10:00～12:00    | 誰でも楽しく描くことができます。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)                                                                   |
| <b>ゆる体操</b><br>(加賀田 和則)20名＜全6回＞                   | <b>9/9～11/25</b><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／900円                        | 9月は第2・5(水)                                                                  |
| <b>市基礎から学ぼう！<br/>はじめてのスマホ講座</b><br>(小松 典子)8名＜全6回＞ | <b>9/9～12/23</b><br>指定日(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 開催日:9/9・30、<br>10/28、11/25、12/9・23<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| <b>楽しい刺し子</b><br>(植田 結香)10名＜全5回＞                  | <b>9/12～11/14</b><br>第2・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(1,500円程度)    |                                                                             |



## 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                                 |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|
| <b>わくわくプログラミング教室①</b><br>（齋藤 靖夫・倉商デジサポ隊）10名＜全1回＞ | <b>9/12</b><br>第2（土）<br>10:00～12:00         | プログラミングをやったことがなくても大丈夫！高校生のお兄さんやお姉さんがやさしく教えてくれます。 | 受講料／150円               | 小学4～6年生対象<br>①②重複申込不可                   |
| <b>わくわくプログラミング教室②</b><br>（齋藤 靖夫・倉商デジサポ隊）10名＜全1回＞ | <b>9/12</b><br>第2（土）<br>14:00～16:00         | プログラミングをやったことがなくても大丈夫！高校生のお兄さんやお姉さんがやさしく教えてくれます。 | 受講料／150円               | 小学4～6年生対象<br>①②重複申込不可                   |
| <b>韓国語を楽しもう！</b><br>（崔 ソヒョン）14名＜全6回＞             | <b>9/12～11/28</b><br>第2・4（土）<br>13:30～15:00 | 文字のしくみや読み書きなど、基礎から楽しく学びます。トラベル会話にもチャレンジ！         | 受講料／900円               | 中学生以上対象<br>10月は第4（土）のみ<br>11月は第2・3・4（土） |
| <b>ちゃれんじ！フラワーアレンジメント</b><br>（金光 高子）12名＜全4回＞      | <b>9/16～12/16</b><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 |                                         |
| <b>てがるな料理</b><br>（岡 富美子）16名＜全4回＞                 | <b>9/19～12/19</b><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おります。    | 受講料／600円<br>教材費／3,600円 | 10月は第5（土）                               |
| <b>ポッチャを楽しもう！</b><br>（小野 孝夫）12名＜全3回＞             | <b>9/26～12/12</b><br>指定日（土）<br>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               | 開催日：9/26、10/10、12/12                    |
| <b>親子でつくろう！かわいいカップケーキ☆</b><br>（岡本 さつき）8組＜全1回＞    | <b>12/13</b><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。         | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | 小学生と保護者対象（保護者1名に子ども2名まで）                |

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                                          |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>始めよう！水彩画</b><br>（黒明 宗太）18名＜全6回＞                 | <b>9/2～11/18</b><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                                      |
| <b>ポッチャを楽しもう！</b><br>（小野 孝夫）12名＜全3回＞               | <b>9/4～11/6</b><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を競います。 | 受講料／450円                       |                                                  |
| <b>脳いきいき『ナンプレ』</b><br>（大屋 徳敏）12名＜全6回＞              | <b>9/5～11/14</b><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                       |                                                  |
| <b>楽しく健康体操&amp;呼吸法</b><br>（万代 京央子）18名＜全4回＞         | <b>9/9～12/9</b><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♪男性の方も大歓迎です！      | 受講料／600円                       |                                                  |
| <b>初めてのスマホアプリ</b><br>（青井 寿恵）12名＜全5回＞               | <b>9/9～11/11</b><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 9月は第2・5（水）連携先：デジタルガバメント推進室 |
| <b>季節を感じる寄せ植え</b><br>（齋藤 哲也）12名＜全4回＞               | <b>9/17～12/17</b><br>第3（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／5,500円         | 10月は第4（木）                                        |
| <b>フラワーアレンジメント～3種類の小物を作ろう～</b><br>（大村 恵美）15名＜全3回＞  | <b>10/20～12/15</b><br>第3（火）<br>10:00～11:30 | 季節の花々を組み合わせ、素敵な作品を作りましょう。12月にはお正月飾りにも挑戦します。        | 受講料／450円<br>教材費／実費（1回2,000円程度） |                                                  |
| <b>親子で作ろう！<br/>バルーンのクリスマスツリー</b><br>（齋藤 哲也）8組＜全1回＞ | <b>12/13</b><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                                        |





| 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>ナンプレで頭の体操！</b><br>(大屋 徳敬)9名＜全6回＞                         | <b>9/2～11/18</b><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                     |                                       |
| <b>簡単！ハーブの使い方～スキンケア編～<br/>(お肌のお手入れ)</b><br>(吉永 美代子)16名＜全4回＞ | <b>9/4～12/4</b><br>第1(金)<br>10:00～12:00    | 植物(ハーブ)を使って、楽しく、豊かな生活を送りましょう！                        | 受講料／600円<br>教材費／3,200円       |                                       |
| <b>さあ始めよう！動く体のお手入れを</b><br>(加藤 千枝)20名＜全6回＞                  | <b>9/4～11/20</b><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<br>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<br>動きやすい服装     |
| <b>手軽に美味しいパン作り</b><br>(福 知子)12名＜全4回＞                        | <b>9/5～12/12</b><br>第1(土)<br>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う。                        | 受講料／600円<br>教材費／3,600円       | 18歳以上対象<br>12月は第2(土)                  |
| <b>ガラスアート&amp;押し花教室</b><br>(古賀 教子)9名＜全6回＞                   | <b>9/9～11/25</b><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う。 | 受講料／900円<br>教材費／実費           | 初受講者は道具代必要<br>(詳細は公民館へ)<br>9月は第2・5(水) |
| <b>かわいいこけ玉とミニガーデニング教室</b><br>(金高 正典)9名＜全4回＞                 | <b>9/25～12/25</b><br>第4(金)<br>9:30～11:30   | かわいいこけ玉や、お花の寄せ植えなど・・・花や緑を生活に取り入れてみましょう。              | 受講料／600円<br>教材費／5,200円       |                                       |
| <b>フラワーアレンジメント教室</b><br>(金光 高子)12名＜全4回＞                     | <b>9/30～12/23</b><br>指定日<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しょう。                | 受講料／600円<br>教材費／6,000円       | 開催日:9/30、10/23、<br>11/25、12/23        |
| <b>はじめての味噌作り①</b><br>(兼信 史宏)16名＜全1回＞                        | <b>11/5</b><br>第1(木)<br>10:30～12:00        | おいしい味噌を楽しく作りましょう。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<br>教材費／1,800～2,400円 | ①②重複申込不可                              |
| <b>はじめての味噌作り②</b><br>(兼信 史宏)16名＜全1回＞                        | <b>11/5</b><br>第1(木)<br>13:30～15:00        | おいしい味噌を楽しく作りましょう。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<br>教材費／1,800～2,400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>暮らしを楽しむ手芸</b><br>(山下 佐智子)10名＜全6回＞                       | <b>9/1～12/1</b><br>第1・3(火)<br>13:30～16:00  | 最初の4回で、スマホや鍵、二つ折り財布が入る、使いやすい「パッチワークポシェット(本体のみ)」を作ります。 | 受講料／900円<br>教材費／1,800円<br>(肩ひも別途)、以後の作品は実費 | 裁縫道具<br>11月は第3(火)のみ                     |
| <b>市 週末のメンズキッチン</b><br>(田中 まり)16名＜全4回＞                     | <b>9/5～12/5</b><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／無料<br>教材費／4,800円                       | 男性対象<br>10月は第2(土)<br>連携先:男女共同参画課        |
| <b>市 源平藤戸合戦と天城陣屋町</b><br>(森上 敏夫)40名＜全2回＞                   | <b>9/13・9/27</b><br>第2・4(日)<br>10:00～11:30 | 「源平藤戸合戦と史跡」と「武士が開いた天城陣屋町」について学び、藤戸天城の歴史の魅力を再発見しよう。    | 受講料／無料                                     | 連携先:歴史資料整備室                             |
| <b>市 楽しい手話<br/>～伝えあう楽しさを体験しよう～</b><br>(倉敷市聴覚障害者協会)15名＜全6回＞ | <b>9/19～12/5</b><br>第1・3(土)<br>14:00～16:00 | 手話を学び、みんなで楽しく会話をしましょう。親子での参加もOKです。                    | 受講料／無料                                     | 小学生以上対象(小学生は保護者同伴)<br>連携先:障がい福祉課        |
| <b>おいしい！はじめての味噌づくり①</b><br>(兼信 史宏)12名＜全1回＞                 | <b>9/26</b><br>第4(土)<br>10:00～11:30        | おいしい味噌を作ってみませんか？米・麦・合わせの3種類の味噌から選んで、3kgの味噌を作ります。      | 受講料／150円<br>教材費／1,800～2,400円               | ①②重複申込不可                                |
| <b>おいしい！はじめての味噌づくり②</b><br>(兼信 史宏)12名＜全1回＞                 | <b>9/26</b><br>第4(土)<br>13:30～15:00        | おいしい味噌を作ってみませんか？米・麦・合わせの3種類の味噌から選んで、3kgの味噌を作ります。      | 受講料／150円<br>教材費／1,800～2,400円               | ①②重複申込不可                                |
| <b>市 藤戸天城の歴史ウォーキング</b><br>(森上 敏夫)25名＜全1回＞                  | <b>10/10</b><br>第2(土)<br>10:00～12:00       | 現地に集合し「源平藤戸合戦、天城陣屋町」を巡ります。大人はもちろん、中学生・高校生の参加も大歓迎です！   | 受講料／無料                                     | 動きやすい服装<br>雨天順延:10/11(日)<br>連携先:歴史資料整備室 |



## 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                                     |
|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------------------|
| <b>市もしもの時のために<br/>人生会議をしてみませんか</b><br>(健康長寿課地域包括ケア推進室 職員)20名＜全1回＞ | <b>11/4</b><br>第1(水)<br>13:30～15:00          | エンディングノートを使って、今の自分から未来の自分へ思いを伝えるための方法を体験する講座です。   | 受講料／無料                 |                                             |
| <b>市はじめてのスマホ～基礎とアプリ編～</b><br>(谷 亜紀)10名＜全3回＞                       | <b>11/6～11/20</b><br>毎週(金)<br>13:30～15:00    | スマホ操作に不安のある方が対象。基本操作を学んだ後は、知っておくと便利なアプリも使ってみましょう。 | 受講料／無料                 | 初心者対象<br>スマートフォン<br>連携先:デジタルガバメント推進室        |
| <b>市親子で抹茶ふれあい体験</b><br>(多津美公民館グループ 茶の湯さゆり会)5組＜全2回＞                | <b>11/14・11/21</b><br>第2・3(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／1,000円   | 小・中学生と保護者対象<br>(保護者1名に子ども1名まで)<br>連携先:文化振興課 |
| <b>新春を彩る寄せ植え</b><br>(田村 理香)10名＜全1回＞                               | <b>12/19</b><br>第3(土)<br>13:30～15:00         | 季節のお花で寄せ植えをしませんか。玄関まわりを素敵に飾って、新しい年を迎えましょう。        | 受講料／150円<br>教材費／3,000円 | 手袋、スコップ、新聞紙                                 |

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                                                   |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>市シニアやさしい椅子ヨガ</b><br>(今井 恵梨)20名＜全4回＞      | <b>9/1～10/20</b><br>指定日(火)<br>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<br>著作権料／10円     | 60歳以上対象 開催日:<br>9/1・15・29、10/20<br>連携先:健康長寿課<br>地域包括ケア推進室 |
| <b>音楽で元気に健康講座</b><br>(佐々木 喜子)25名＜全6回＞       | <b>9/1～12/1</b><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リフレッシュします。        | 受講料／900円<br>著作権料／10円   | 11月は第3(火)のみ                                               |
| <b>かんたんクラフトバンドバッグ作り</b><br>(梅本 真伊)15名＜全4回＞  | <b>9/6～12/6</b><br>第1(日)<br>13:30～15:30     | クラフトバンドを使って、買い物かごに入るサイズの大きなバッグを作ります。                | 受講料／600円<br>教材費／3,000円 | 中学生以上対象                                                   |
| <b>気楽に描けるパステルアート</b><br>(泉 江美)20名＜全4回＞      | <b>9/9～12/9</b><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きます。             | 受講料／600円<br>教材費／2,800円 |                                                           |
| <b>初めてのゆる体操</b><br>(加賀田 和則)16名＜全6回＞         | <b>9/11～11/27</b><br>第2・4(金)<br>14:00～15:30 | 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、転倒予防に役立ちます。           | 受講料／900円               | ヨガマット                                                     |
| <b>英語であそぼ</b><br>(出口 ジナ)20名＜全7回＞            | <b>9/12～12/12</b><br>第2・4(土)<br>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<br>著作権料／10円 | 5歳児～小学4年生対象<br>(未就学児は保護者同伴)                               |
| <b>気軽に作ろう手ごねパン</b><br>(福 知子)12名＜全4回＞        | <b>9/16～12/16</b><br>第3(水)<br>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<br>教材費／3,600円 |                                                           |
| <b>簡単おうちで作れるハーブの使い方</b><br>(吉永 美代子)16名＜全4回＞ | <b>9/19～12/19</b><br>第3(土)<br>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<br>教材費／3,200円 | 中学生以上対象                                                   |
| <b>プクプク多肉植物の寄せ植え</b><br>(荒木 容子)16名＜全2回＞     | <b>10/18・11/15</b><br>第3(日)<br>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<br>教材費／3,600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       |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------|---------------|
| <b>続・古代吉備の調べ</b><br>(和氣 誠二)20名＜全5回＞                 | <b>9/3～10/29</b><br>第1・3(木)<br>13:30～15:00 | 古墳探訪家による解説で、身近にある古代吉備の古墳の魅力に触れましょう。                | 受講料／750円   | 10月は第1・3・5(木) |
| <b>気功で元気<br/>～ココロとカラダを整えよう！～</b><br>(尾崎 理子)20名＜全8回＞ | <b>9/4～12/18</b><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 |               |



## 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            |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| 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＞ | 9/11～11/13<br>第2(金)<br>10:00～12:00 | ハーブや野菜の育て方や球根植物について学びます。春まで楽しめるお花の寄せ植え実習もありますよ。       | 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ての一步<br>(井上 一美)10名＜全3回＞       | 9/12～11/14<br>第2(土)<br>10:30～12:00 | 絵が苦手でも大丈夫！簡単に自分だけのオリジナル作品が作れます♪自分の想いをカタチにしてみましょう！     | 受講料／450円<br>教材費／実費               | 小学生以上対象<br>詳細は公民館へ |
| 手ごねパン作り<br>～焼きたてパンを楽しもう～<br>(岡本 さつき)16名＜全4回＞        | 9/16～12/16<br>第3(水)<br>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<br>教材費／3,400円           |                    |
| はじめよう！みそ作り①<br>(兼信 史宏)16名＜全1回＞                      | 9/18<br>第3(金)<br>10:00～12:00       | 体にやさしくおいしいみそを手作りしてみませんか。麦・米・合わせの3種類から選び、約3kgのみそを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,800～2,400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＞                      | 9/18<br>第3(金)<br>13:30～15:30       | 体にやさしくおいしいみそを手作りしてみませんか。麦・米・合わせの3種類から選び、約3kgのみそを作ります。 | 受講料／150円<br>教材費／1,800～2,400円     | ①②重複申込不可           |
| お正月を彩る手作りしめ縄<br>(大村 恵美)16名＜全1回＞                     | 12/16<br>第3(水)<br>10:00～11:30      | 手作りのしめ縄で、新年を晴れやかに迎えましょう。お正月が終わったら、スワッグとしても使用できますよ。    | 受講料／150円<br>教材費／実費<br>(2,500円程度) |                    |
| お正月を彩るフラワーアレンジメント<br>(小野 和代)16名＜全1回＞                | 12/26<br>第4(土)<br>10:00～11:30      | 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                               |
|------------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 焼きたてパンのランチ教室<br>(岡田 伸子)12名＜全2回＞                | 9/3・10/1<br>第1(木)<br>9:30～12:30     | パンのランチプレートや、フォカッチャを使ったサンドウィッチを作ります。                | 受講料／300円<br>教材費／3,000円        |                                       |
| やさしいマジック<br>(倉藤 孝之)24名＜全4回＞                    | 9/5～12/5<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<br>(50円程度) | 18歳以上対象(高校生不可)                        |
| 子どもたち絵を描こう<br>(丸山 又史)18名＜全6回＞                  | 9/5～11/21<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                       |
| 大人の英会話<br>(ラファエル・ホーキンス)18名＜全6回＞                | 9/5～11/21<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                      |                                       |
| ハングルをはじめよう！<br>韓国文字の基礎知識<br>(崔 ソヒョン)20名＜全6回＞   | 9/6～12/6<br>第1・3(日)<br>13:30～15:00  | ハングルの子音・母音の読み方と書き方を理解して正確に発音できるようになります！            | 受講料／900円                      | 中学生以上対象<br>10月は第1(日)のみ<br>11月は第3・5(日) |
| カフェ気分のスイーツ<br>(西山 洋子)12名＜全4回＞                  | 9/8～12/8<br>第2(火)<br>9:30～12:00     | オリジナルレシピをもとに美味しいケーキやおしゃれなスイーツを手作りしてみませんか？          | 受講料／600円<br>教材費／5,400円        | 10月は第1(火)                             |
| 身近にもっとあるある<br>「岡山・瀬戸内の平家物語」<br>(海本 友子)20名＜全2回＞ | 9/9・9/16<br>第2・3(水)<br>14:00～16:00  | 私たちの身近な岡山・瀬戸内に残っている平家物語。那須与一、西行、平家の落人伝説などを追っていきます。 | 受講料／300円                      |                                       |
| 気功～身も心もゆるやかに～<br>(尾崎 理子)15名＜全8回＞               | 9/10～1/14<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                    | 9月は第2(木)のみ                            |
| 花とみどりを楽しむ<br>～実りの季節とクリスマス～<br>(菊池 好江)18名＜全2回＞  | 9/17・11/19<br>第3(木)<br>10:00～11:30  | 季節に合ったアレンジメントを手作り。お部屋や玄関を素敵に演出して、おうち時間を楽しみましょう！    | 受講料／300円<br>教材費／5,000円        |                                       |
| 手軽でおいしい！男の料理<br>(井川 弘江)12名＜全4回＞                | 9/18～12/18<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        | 男性対象                                  |

## 茶屋町公民館

| 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>市</b> 明治14年、湯原温泉の旅<br>(山下 洋)24名＜全1回＞                      | 10/7<br>第1(水)<br>13:30～15:00         | 明治時代の湯原温泉までの旅！それはどんな旅だったのでしょうか？一緒にタイムスリップしてみませんか？     | 受講料／無料                 | 連携先:歴史資料整備室                              |
| はじめての羊毛フェルト<br>～ちくちく手仕事で癒され体験～<br>(michi)8名＜全2回＞             | 10/23・11/13<br>指定日(金)<br>13:30～15:00 | はじめてさんも、ニードルに慣れることから。コロコロかわいいリングや、クリスマスミニオブジェを手作ります。  | 受講料／300円<br>教材費／1,000円 |                                          |
| <b>市</b> スマホでできる！年賀状★<br>～写真も文字もアプリでらくらく～<br>(青井 寿恵)12名＜全1回＞ | 11/6<br>第1(金)<br>13:30～15:00         | スマホの操作が不安な方も、便利なアプリで一緒に挑戦しましょう。写真も文字も気軽にアレンジできますよ！    | 受講料／無料                 | アプリをインストールしていただける方対象<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| 花とみどりの晴れの日コサージュ<br>～特別な日に、世界にひとつの花飾り～<br>(菊池 好江)12名＜全1回＞     | 2/18<br>第3(木)<br>10:00～11:30         | プリザーブドフラワーを使いオリジナルのコサージュを作ります。細かいコツも、ひとつひとつ確認OK。お気軽に！ | 受講料／150円<br>教材費／3,000円 |                                          |

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                            |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|
| <b>心と体にやさしいヨガ</b><br>(田坂 昌士)20名＜全8回＞                       | 9/3～12/17<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)                       |
| <b>健康寿命を延ばそう！フレイル予防体操</b><br>(府木 薫)20名＜全8回＞                | 9/3～12/17<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)                       |
| <b>ゆる体操</b><br>(加賀田 和則)20名＜全8回＞                            | 9/9～1/13<br>第2・4(水)<br>13:30～15:00   | 筋肉をほぐし代謝をよくすることで、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)<br>9月は第2(水)のみ         |
| <b>楽しく学ぼう！子ども英語教室</b><br>(出口 ジナ)10名＜全8回＞                   | 9/12～12/26<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)         |
| <b>飾り巻き寿司</b><br>(新谷 佳子)16名＜全4回＞                           | 9/16～12/16<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／4,800円 |                                    |
| <b>子どもクッキング</b><br>(森田 美和)16名＜全4回＞                         | 9/19～12/19<br>第3(土)<br>10:00～12:30   | おいしい料理を作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／3,500円 | 小学5年生～中学生対象                        |
| <b>香りを手作り秋アロマ～ローズヒップオイル入りしっとりクリーム～</b><br>(木口 絵美子)10名＜全1回＞ | 10/22<br>第4(木)<br>10:00～11:30        | ローズヒップオイルにお好みの香りをプラスしてアロマクリームを作しましょう。               | 受講料／150円<br>教材費／900円   |                                    |
| <b>市</b> 倉敷市の3つの日本遺産について<br>(文化財保護課 職員)20名＜全3回＞            | 12/5～2/20<br>指定日(土)<br>10:00～11:30   | 倉敷市で認定されている「綿花」「北前船」「古代吉備の遺産」の3つのストーリーを分かりやすく解説します！ | 受講料／無料                 | 中学生以上対象<br>開催日:12/5、1/16、2/20      |
| <b>親子で作ろう！お菓子の家</b><br>(新谷 佳子)8組＜全1回＞                      | 12/13<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しましょう！  | 受講料／150円<br>教材費／1,800円 | 小学生と保護者対象(保護者1名に子ども1名まで、未就学児の同伴不可) |
| <b>親子で作ろう！節分のねりきり</b><br>(新谷 佳子)8組＜全1回＞                    | 1/30<br>第5(土)<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(保護者1名に子ども1名まで、未就学児の同伴不可) |

倉敷地区



## 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><br>～ゆったりととのえる～<br>(内菌 久代) 16名＜全6回＞                    | <b>9/2～11/18</b><br>第1・3(水)<br>13:30～15:00  | 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<br>著作権料／10円           |                                        |
| <b>市 消防士に習う！</b><br><b>避難訓練と応急手当体験</b><br>(水島消防署) 100名＜全1回＞            | <b>9/10</b><br>第2(木)<br>9:30～11:30          | 大ホールで災害を想定した避難訓練を体験。応急手当や119番通報などを実践してみましょう。       | 受講料／無料                         | 定員に達していない場合は当日参加可                      |
| <b>キッズ陶芸体験</b><br>(水島公民館 陶芸グループ) 12名＜全2回＞                              | <b>9/20・10/4</b><br>指定日(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回は色付けします。             | 受講料／300円<br>教材費／700円           | 小学3～6年生対象<br>10/20(火)以降作品渡し            |
| <b>岡山の郷土料理「ばら寿司」</b><br>～地元の食材を使って～<br>(有井 京子) 16名＜全1回＞                | <b>10/1</b><br>第1(木)<br>9:30～13:00          | 祭り寿司ともいわれ、彩り豊かな岡山ばら寿司。地元の食材を使い、ぜひご家庭で作ってみませんか。     | 受講料／150円<br>教材費／1,700円         |                                        |
| <b>水島の焙煎専門店に教わる講座</b><br>～コーヒーの豆知識と淹れ方～<br>(岡部 幸代) 16名＜全1回＞            | <b>10/6</b><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／2,000円         |                                        |
| <b>市 スマホで楽しい旅行プランを考えてみよう</b><br>(青井 寿恵) 12名＜全2回＞                       | <b>10/27・11/10</b><br>指定日(火)<br>14:00～15:30 | 検索や地図で計画づくりと使い方を体験しスマホを外出に活かしてみませんか。               | 受講料／無料                         | スマートフォン<br>連携先:デジタルガバメント推進室            |
| <b>「己書(おのれしょ)」で心を和やかに</b><br>～文字を絵のように描く～<br>(永田 幸香) 12名＜全3回＞          | <b>11/6～1/29</b><br>第1(金)<br>13:30～15:30    | 心のままを自由に表現するのが己書です。季節をテーマに、書画が苦手な方も魅力的な作品が描けます。    | 受講料／450円<br>教材費／実費<br>(600円程度) | 1月は第5(金)<br>筆ペン(中筆または太筆)               |
| <b>市 モノづくりから職業選びを考えよう！</b><br>～「自分で決める」心を育てる～<br>(株式会社 シンニチロ) 20名＜全1回＞ | <b>11/7</b><br>第1(土)<br>10:00～11:30         | 働くって何だろう？仕事ってどうやって選ぶの？ブロックを使ってモノづくりの世界を体験しよう！      | 受講料／無料                         | 小学4年生～高校生対象<br>連携先:労働雇用政策課             |
| <b>乾物の活用術がグッとUP！</b><br><b>栄養たっぷり手軽なおいしい料理</b><br>(有井 京子) 16名＜全2回＞     | <b>11/19・12/17</b><br>第3(木)<br>9:30～13:00   | 栄養満点、ヘルシー、長期保存可能など、いいことずくめの手軽な乾物のレパートリーを増やしませんか。   | 受講料／300円<br>教材費／2,600円         |                                        |
| <b>グッとおしゃれな</b><br><b>畳縁しめ縄リース作り♪</b><br>(浅桐 くみこ) 12名＜全1回＞             | <b>12/10</b><br>第2(木)<br>10:00～11:30        | 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         |                                        |
| <b>市 長靴で八間川へ！ごみと生き物の</b><br><b>秘密を探ろう～学んで、拾う～</b><br>(塩飽 敏史) 18名＜全1回＞  | <b>12/20</b><br>第3(日)<br>9:30～11:30         | 川のごみはどこから来る？生き物への影響は？学座で学んだあと、はしごで八間川に入り清掃活動しましょう。 | 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)<br>連携先:環境学習センター |

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    |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|------------|
| <b>ゆるやかヨガ～いすヨガ～</b><br>(千田 君子) 20名＜全6回＞             | <b>9/9～12/9</b><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               | 9月は第2(水)のみ |
| <b>おとなの実用筆ペン習字</b><br>(大北 采佳) 10名＜全6回＞              | <b>9/11～2/12</b><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 |            |
| <b>はじめての年代別資産運用のすすめ</b><br>(吉田 洋基) 15名＜全1回＞         | <b>10/31</b><br>第5(土)<br>14:00～15:30     | 今さら聞けない・・・そんなお悩みを持つあなた。自分に合った「資産運用」を学んでみませんか。        | 受講料／150円               |            |
| <b>不動産トラブルにまき込まれないために</b><br>(井手 俊介・野田 良彦) 12名＜全1回＞ | <b>11/14</b><br>第2(土)<br>14:00～16:00     | トラブルにまき込まれないための知識を学びましょう。賃貸トラブル・空き家・相続の具体的な事例を紹介します。 | 受講料／150円               |            |



## 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                         |
|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| <b>ロールオンアロマを作ろう</b><br>(木口 絵美子)10名＜全1回＞                    | <b>11/19</b><br>第3(木)<br>10:00～11:30       | 安眠・リラックス・肩こり・ネイルケア・・・<br>使い方もいろいろ。コロコロ塗るだけのロールオンアロマを作しましょう。 | 受講料／150円<br>教材費／800円   |                                 |
| <b>プリザーブドフラワーで干支飾り</b><br>(藤本 由加里)12名＜全1回＞                 | <b>11/21</b><br>第3(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 |                                 |
| <b>高校生の書き初めお助け講座</b><br>(倉敷古城池高校書道部)12名＜全1回＞               | <b>12/19</b><br>第3(土)<br>13:30～16:00       | 一緒に楽しく書き初めを練習しませんか。きれいに書くポイントを学んで、自分らしいステキな作品を仕上げよう！        | 受講料／150円               | 小学3～6年生対象<br>詳細は公民館へ            |
| <b>市生活が便利になる「健康・行政サービス系アプリ」を使いこなそう！</b><br>(青井 寿恵)12名＜全2回＞ | <b>1/14・1/28</b><br>第2・4(木)<br>13:30～15:00 | アプリの基本操作から活用まで、わかりやすく説明します。                                 | 受講料／無料                 | スマートフォン<br>連携先:デジタルガバメント推進室     |
| <b>開運えほう巻きづくり</b><br>(河村 悦子)8組＜全1回＞                        | <b>1/16</b><br>第3(土)<br>10:00～13:00        | かわいいお花の恵方巻きと鬼のキャラおにぎりを作ろう！やさしい鬼になるか、コワイ鬼になるかは自分次第！          | 受講料／150円<br>教材費／700円   | 小学生と保護者対象(保護者1名に子ども2名まで)詳細は公民館へ |
| <b>牛乳パックで<br/>かわいいおひな寿司をつくろう♪</b><br>(河村 悦子)8組＜全1回＞        | <b>2/20</b><br>第3(土)<br>10:00～13:00        | ひし餅型の華やかなお寿司と、かわいいおひなにおにぎりを作ろう！これで、ひな祭りはケーキいらずになるかも？！       | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | 小学生と保護者対象(保護者1名に子ども2名まで)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                              |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------|
| <b>座ってできる姿勢改善ヨガ</b><br>(今井 恵梨)20名＜全4回＞                   | <b>9/13～10/18</b><br>第2・4(日)<br>10:00～11:30 | 椅子に座ったままできる初心者にもやさしいヨガです。肩や背中を無理なくほぐし、正しい姿勢へ導きます。 | 受講料／600円<br>著作権料／10円   | 10月は第2・3(日)                          |
| <b>ラタンでツリーを作ろう！</b><br>(片岡 美保子)8名＜全4回＞                   | <b>9/13～11/29</b><br>第2(日)<br>13:00～15:30   | ラタンの基本の編み方を学びながら、3段のおしゃれでかわいいツリーを作りましょう。          | 受講料／600円<br>教材費／2,500円 | 11月は第2・5(日)                          |
| <b>えんぴつで学ぶ<br/>プロのイラストテクニック</b><br>(稲葉 陽子)6名＜全4回＞        | <b>9/17～12/17</b><br>第3(木)<br>10:00～11:30   | 鉛筆1本でイラストの世界を楽しみませんか？人物の表情の描き方、バランスの取り方のコツを学びます。  | 受講料／600円<br>教材費／2,500円 |                                      |
| <b>季節の花で楽しむ生け花</b><br>(小野 和代)15名＜全3回＞                    | <b>9/19～11/22</b><br>指定日<br>10:00～11:30     | 季節の花に触れながら生け花を気楽に楽しみましょう。                         | 受講料／450円<br>教材費／2,400円 | 開催日:9/19、10/31<br>11/22              |
| <b>はじめてのソロウクレレ</b><br>(谷口 由衣)10名＜全4回＞                    | <b>9/20～12/20</b><br>第3(日)<br>9:30～11:00    | ウクレレ初心者対象です。チューニングや楽譜の読み方などの基礎を楽しく学びましょう。         | 受講料／600円<br>著作権料／10円   | ウクレレ、チューナー<br>「奏でて楽しむソロウクレレ」との重複申込不可 |
| <b>奏でて楽しむソロウクレレ</b><br>(谷口 由衣)10名＜全4回＞                   | <b>9/20～12/20</b><br>第3(日)<br>11:10～12:40   | ウクレレに少し慣れてきた方向けの講座です。曲を通して、演奏の仕上がりや表現力を磨いていきます。   | 受講料／600円<br>著作権料／10円   | ウクレレ、チューナー<br>「はじめてのソロウクレレ」との重複申込不可  |
| <b>薬膳茶で体を整える秋の養生講座</b><br>(政次 育子)12名＜全1回＞                | <b>9/27</b><br>第4(日)<br>13:00～15:00         | おいしい薬膳茶を味わいながら季節によりそった養生を学びます。                    | 受講料／150円<br>教材費／850円   |                                      |
| <b>今さら聞けない！？<br/>相続登記の義務化って・・・ナニ？</b><br>(青葉 洋明)20名＜全1回＞ | <b>10/2</b><br>第1(金)<br>10:00～11:30         | 相続登記は最短期間9年が期限です！実は知らない登記制度を、司法書士がわかりやすく説明します。    | 受講料／150円               |                                      |
| <b>米粉で作る季節のお菓子</b><br>(近藤 富子)8名＜全3回＞                     | <b>10/8～12/10</b><br>第2(木)<br>10:00～12:00   | 秋の素材を使い、グルテンフリーで体にやさしいお菓子作りを学びます。米粉ならではの食感も魅力です。  | 受講料／450円<br>教材費／3,000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>米粉で作る季節の惣菜パン</b><br>(近藤 富子)8名＜全3回＞      | <b>10/9～12/11</b><br>第2(金)<br>9:30～12:00 | 米粉で作る、もちふわ食感の惣菜パン講座です。おうちでも作れる惣菜パン作りに楽しく挑戦しましょう。 | 受講料／450円<br>教材費／3,000円 |         |
| <b>お正月に飾るお花を生けてみよう！</b><br>(小野 和代)12名＜全1回＞ | <b>12/27</b><br>第4(日)<br>10:00～11:30     | お正月に飾る生け花を楽し生けてみましょう。                            | 受講料／150円<br>教材費／1,700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>楽しく健康に3B体操♪</b><br>(浅野 由美)20名＜全6回＞                       | <b>9/2～11/18</b><br>第1・3(水)<br>10:00～11:30  | 3B用具(ボール等)を使うストレッチや筋トレ、音楽のリズムに合わせた健康体操と一緒に楽しみましょう。 | 受講料／900円<br>著作権料／10円                        |                                        |
| <b>おうち時間を楽しむ珈琲</b><br>(牧 浩市)8名＜全4回＞                         | <b>9/5～10/17</b><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                      |                                        |
| <b>はつらつゴルフ</b><br>(藤川 泉)30名＜全5回＞                            | <b>9/8～11/10</b><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:9/8・29、<br>10/6・27、11/10 |
| <b>骨盤ケア&amp;筋膜ストレッチ<br/>～凝り・張り・痛み改善～</b><br>(曳野 美華)25名＜全2回＞ | <b>9/9・9/16</b><br>第2・3(水)<br>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>簡単！美味しい！韓国家庭料理作り</b><br>(黄 英美)12名＜全2回＞                   | <b>9/10・10/8</b><br>第2(木)<br>9:30～12:00     | 韓国の家庭料理を作り、味わいながら、食文化に触れてみましょう。韓国をもっと身近に感じる体験を！    | 受講料／300円<br>教材費／2,000円                      |                                        |
| <b>歌で笑顔に♪</b><br>(結城 節)20名＜全4回＞                             | <b>9/10～12/10</b><br>第2(木)<br>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<br>著作権料／10円<br>教材費／初受講者のみ990円(歌集代) | 11月は第3(木)                              |
| <b>ぶらり♪連島歩き<br/>～厄神社周辺を散策しよう～</b><br>(小河原 公平)15名＜全1回＞       | <b>9/30</b><br>第5(水)<br>10:00～12:00         | 厄神社周辺を巡り、連島の歴史に触れてみませんか。(歩くペースにより終了時刻が延びる場合があります。) | 受講料／150円                                    | 予備日:10/7<br>歩行距離:約3.5km                |
| <b>市 私たちの母国と留学先の日本</b><br>(江原 雅江)20名＜全2回＞                   | <b>10/9・10/16</b><br>第2・3(金)<br>13:30～15:30 | 留学生が語るリアルな異文化！違いを学び、留学生とのフリートークで視野を広げてみませんか。       | 受講料／無料                                      | 連携先:国際課                                |
| <b>市 連島ごぼうとナッツの<br/>キャラメルタルト作り</b><br>(西山 洋子)8名＜全1回＞        | <b>10/27</b><br>第4(火)<br>9:30～12:30         | 連島ごぼうとナッツの風味・食感を活かした、秋にぴったりのキャラメルタルトを作りましょう。       | 受講料／無料<br>教材費／1,500円                        | 11/27のケーキ講座と<br>重複申込不可<br>連携先:農林水産課    |
| <b>市 親子で連島ごぼう掘り体験</b><br>(JA晴れの国岡山東部出荷組合青年部)8組＜全1回＞         | <b>11/7</b><br>第1(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      |
| <b>市 連島ごぼうとれんこんの<br/>チョコレートケーキ作り</b><br>(西山 洋子)8名＜全1回＞      | <b>11/27</b><br>第4(金)<br>9:30～12:30         | 連島ごぼうとれんこんの風味・食感を活かした、秋にぴったりのチョコレートケーキを作りましょう。     | 受講料／無料<br>教材費／1,600円                        | 10/27のタルト講座と<br>重複申込不可<br>連携先:農林水産課    |

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     |
|---------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------|-------------|
| <b>パン作り きほんのき</b><br>(岡本 さつき)16名＜全5回＞ | <b>9/1～3/2</b><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す。          | 受講料／750円<br>教材費／4,250円 | 11月と1月は休み   |
| <b>茶道に親しむ</b><br>(金平 宗代)10名＜全6回＞      | <b>9/2～12/2</b><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 |



## 連島南公民館

| 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>碁力アップ道場</b><br>(宮田 浩士)20名＜全6回＞                      | <b>9/5～12/19</b><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。最終回はトーナメント戦を行います。 | 受講料／900円                       | 11月と12月は第3(土)<br>12月19日は13:00～16:00     |
| <b>市連島南百歳体操</b><br>(連島高齢者支援センター)35名＜全4回＞               | <b>9/10～12/10</b><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                                 |
| <b>しょうゆのおいしさのひみつ</b><br>(三宅 文華)15名＜全1回＞                | <b>10/4</b><br>第1(日)<br>10:00～11:30          | 連島の老舗の醤油屋さんが意外と知られていない醤油のおいしさのひみつを教えてください。         | 受講料／150円<br>教材費／1,000円         |                                         |
| <b>これから始める太極拳</b><br>(安達 正代)15名＜全6回＞                   | <b>10/6～1/26</b><br>指定日(火)<br>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／900円<br>著作権料／10円           | 底が薄い靴<br>開催日:10/6・27、<br>12/8・22、1/5・26 |
| <b>日曜日にパンを焼く</b><br>(岡本 さつき)8名＜全3回＞                    | <b>10/18～12/20</b><br>第3(日)<br>9:30～12:30    | 週末に美味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／3,900円         |                                         |
| <b>屋外スケッチを楽しむ水彩画</b><br>(黒明 宗太)20名＜全4回＞                | <b>10/24～12/12</b><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             | 12/12のみ公民館で実施                           |
| <b>かわいい干支のちりめん細工</b><br>(山下 佐智子)10名＜全3回＞               | <b>11/13～12/11</b><br>第2・4(金)<br>13:00～15:30 | 来年の干支「ひつじ」のかわいい置物をちりめん細工で作ります。                     | 受講料／450円<br>教材費／1,600円         |                                         |
| <b>たのしい絵手紙</b><br>(廣川 定子)20名＜全4回＞                      | <b>11/17～2/16</b><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(道具購入可)                          |
| <b>市保育士さんのお仕事体験～こどもといっしょにあそぼう～</b><br>(めばえ保育園)15名＜全1回＞ | <b>12/5</b><br>第1(土)<br>10:00～11:30          | 保育士さんのお仕事を体験！保育士さんと一緒に園児に人気のおもちゃを作って、遊んでみましょう。     | 受講料／無料                         | 小学5年生～中学生対象<br>連携先:労働雇用政策課              |

### 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(21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 11/7(土)・8(日) 多津美公民館 10/24(土)・25(日)  
倉敷東公民館 11/14(土)・15(日) 新田公民館 11/7(土)・8(日)  
倉敷西公民館 10/16(金)～18(日) 庄公民館 10/31(土)・11/1(日)  
倉敷南公民館 10/24(土)・25(日) 茶屋町公民館 10/31(土)・11/1(日)  
倉敷北公民館 10/24(土)・25(日) 西阿知公民館 11/7(土)・8(日)

#### 水島地区日程

水島公民館 10/17(土)・18(日)  
福田公民館 10/3(土)・4(日)  
福田南公民館 10/24(土)・25(日)  
連島公民館 11/14(土)・15(日)  
連島南公民館 11/7(土)・8(日)

#### 児島地区日程

児島公民館 2/19(金)～21(日)  
下津井公民館 11/14(土)・15(日)  
本荘公民館 10/31(土)・11/1(日)  
琴浦公民館 11/22(日)・28(土)・29(日)  
唐琴公民館 11/22(日)・28(土)・29(日)  
郷内公民館 11/21(土)・22(日)

#### 玉島地区日程

玉島公民館 11/7(土)・8(日)  
玉島東公民館 11/21(土)・22(日)  
玉島西公民館 11/28(土)・29(日)  
玉島北公民館 11/14(土)・15(日)  
玉島黒崎公民館 11/21(土)・22(日)  
船穂公民館 10/24(土)・25(日)  
真備公民館 11/14(土)・15(日)

詳しい案内は、開催が近づきましたら、各館の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。



## 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>市 ゆっくり整える肩甲骨体操</b><br>～無理なく続けて、体らくらく～<br>(府木 薫)10名＜全3回＞                | <b>9/9～10/21</b><br>指定日(水)<br>10:00～11:30    | 肩甲骨をやさしく動かして、肩こりや姿勢を改善しませんか。無理なく続けられる簡単な体操を学びます。   | 受講料／無料                 | ヨガマット<br>開催日:9/9・30、10/21<br>連携先:児島保健推進室       |
| <b>市 きらめくエコアート！</b><br>ディンプルアートで作るペン立て<br>(大賀 敏江)12名＜全1回＞                 | <b>10/1</b><br>第1(木)<br>10:00～11:30          | 自動車のフロントガラスの廃材を利用してできた絵の具を使って、ステンドグラスのような作品を作ります。  | 受講料／無料<br>教材費／1,000円   | アルコールアレルギーのある方は要相談。<br>連携先:資源循環推進課             |
| <b>市 ピラティス&amp;バレエエクササイズ</b><br>～いつまでも歩ける身体づくり～<br>(菱川 美沙)10名＜全4回＞        | <b>10/15～11/5</b><br>毎週(木)<br>10:15～11:45    | 音楽に合わせて楽しく体を動かし、笑顔で健康習慣をはじめよう！                     | 受講料／無料<br>著作権料／10円     | ヨガマット<br>連携先:児島保健推進室                           |
| <b>市 スマホで楽しく♪</b><br>はじめてのLINE(ライン)<br>(谷 亜紀)10名＜全3回＞                     | <b>10/16～10/30</b><br>毎週(金)<br>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<br>連携先:デジタルガバメント推進室       |
| <b>どうする？介護と医療の備え</b><br>～保険との付き合い方～<br>(富士野 喜子)15名＜全2回＞                   | <b>10/17・10/31</b><br>第3・5(土)<br>10:00～11:30 | 負担割合が増加傾向にある介護・医療費。どのように備えていくかを制度の理解を深めながら考えていきます。 | 受講料／300円               | 18歳以上対象                                        |
| <b>人の心に届く声かけのコツ</b><br>～AI時代に大切な伝え方～<br>(都間 裕子)15名＜全1回＞                   | <b>10/24</b><br>第4(土)<br>14:00～15:30         | アナウンサー直伝！相手が動く・関係が変わる「伝え方」と「声かけ」のコツを学びませんか？        | 受講料／150円               | 高校生以上対象                                        |
| <b>市 畳ベリで作るオリジナルポーチ</b><br>(西山 ゆかり)10名＜全1回＞                               | <b>10/27</b><br>第4(火)<br>13:30～15:30         | 畳ベリを使って、バラバラになりがちな小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／1,200円   | 連携先:児島支所産業課                                    |
| <b>秋の養生と中国薬膳茶</b><br>(政次 育子)10名＜全1回＞                                      | <b>10/28</b><br>第4(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／850円   |                                                |
| <b>児島の魅力を再発見！</b><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＞                  | <b>11/6</b><br>第1(金)<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               | 予備日:11/13(金)                                   |
| <b>人権教育講演会</b><br>心豊かに生きるための教養講座<br>(各講師)50名＜全3回＞                         | <b>11/19～2/20</b><br>指定日<br>14:00～15:30      | 各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:11/19、<br>12/17、2/20(2/20は<br>14:30～16:00) |
| <b>市 災害時どうする！？</b><br>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＞ | <b>11/21</b><br>第3(土)<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                 | 中学生以上対象<br>連携先:地域防災推進課                         |
| <b>はじめてのヒンメリ</b><br>～麦わらで作る北欧の飾り～<br>(結城 厚子)10名＜全1回＞                      | <b>11/27</b><br>第4(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／1,300円 |                                                |

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                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------|
| <b>和の装いおしゃれ着付</b><br>(大森 福)10名＜全6回＞   | <b>9/1～12/1</b><br>第1・3(火)<br>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<br>手持ちの着付道具<br>11月は第3(火)のみ          |
| <b>布で楽しく表現パッチワーク</b><br>(林 緑)16名＜全6回＞ | <b>9/2～11/18</b><br>第1・3(水)<br>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<br>教材費／実費 | 裁縫道具                                     |
| <b>ゆる体操</b><br>(加賀田 和則)16名＜全6回＞       | <b>9/3～11/19</b><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:9/3・17、<br>10/15・29、11/5・19 |



## 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                                      |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|
| <b>リズム体操&amp;リフレッシュヨガ</b><br>(石川 裕美子)15名＜全6回＞ | <b>9/4～11/20</b><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<br>著作権料／10円      | ヨガマット                                        |
| <b>すてきなランチとミニスイーツ</b><br>(有井 京子)12名＜全4回＞      | <b>9/10～12/10</b><br>指定日(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    | 開催日:9/10、10/15、11/26、12/10                   |
| <b>季節を楽しむ茶道</b><br>(依田 宗節)8名＜全6回＞             | <b>9/12～12/12</b><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／2,500円    | 開催日:9/12・26、10/10、11/7・14、12/12              |
| <b>親子で無制限遊び</b><br>(cocoiro nao)親子6組＜全1回＞     | <b>10/27</b><br>第4(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／800円(子1名) | うつ伏せでひとり遊びが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) |
| <b>竹で作る和のリース</b><br>(西本 秋翠)10名＜全1回＞           | <b>10/29</b><br>第5(木)<br>9:30～11:30       | 竹と畳縁を使って和のリースを作ります。                                 | 受講料／150円<br>教材費／850円      |                                              |
| <b>珈琲の美味しい楽しみ方</b><br>(牧 浩市)10名＜全1回＞          | <b>11/6</b><br>第1(金)<br>14:00～16:00       | 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／1,500円    | マイカップ・あれば小さめのドリッパー                           |
| <b>和菓子をひねる</b><br>(眞鍋 洋三)12名＜全1回＞             | <b>11/19</b><br>第3(木)<br>10:00～12:00      | 色や形を工夫して、草花などを表現した練り切り和菓子を作ります。見た目も美しく、味も絶品です。      | 受講料／150円<br>教材費／800円      |                                              |
| <b>トールペイントで描く組み木の干支飾り</b><br>(藤原 美菜子)14名＜全1回＞ | <b>11/28</b><br>第4(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／1,000円    | 小学生以上対象(小学3年生以下は保護者同伴)                       |

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                        |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|
| <b>クラフトバンド</b><br>(梅本 真伊)12名＜全6回＞                                 | <b>9/1～12/1</b><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 | 11月は第3(火)のみ                    |
| <b>ゆっくりのんびり太極拳</b><br>(安達 正代)15名＜全8回＞                             | <b>9/2～12/16</b><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<br>著作権料／10円 | 底が薄い靴                          |
| <b>木目込み人形</b><br>(守屋 綾香)15名＜全6回＞                                  | <b>9/3～11/19</b><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     |                                |
| <b>リズム体操</b><br>(日高 早苗)18名＜全6回＞                                   | <b>9/4～11/20</b><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   |                                |
| <b>手編み</b><br>(倉永 充子)15名＜全6回＞                                     | <b>9/8～12/8</b><br>指定日(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     | 開催日:9/8・29、10/20・27、11/10、12/8 |
| <b>大人のぬり絵</b><br>(山下 晶子)10名＜全6回＞                                  | <b>9/9～12/9</b><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／900円<br>教材費／350円   | 色鉛筆(24～36色推奨)<br>9月は第2(水)のみ    |
| <b>水墨画</b><br>(信木 徹)15名＜全6回＞                                      | <b>9/12～12/12</b><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月は第4(土)のみ                    |
| <b>市 家庭や地域でできる防災対策について考えよう！有城防災備蓄倉庫見学</b><br>(地域防災推進課 職員)15名＜全1回＞ | <b>10/1</b><br>第1(木)<br>13:30～16:00         | 座学の後、有城防災備蓄倉庫を見学し、倉敷市と児島地区の防災対策について学びます。  | 受講料／無料                 | 貸切バスで移動                        |





| 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>チャレンジ☆テーブルテニス(卓球)</b><br>(羽原 勝義)12名＜全8回＞  | <b>9/5～12/19</b><br>第1・3(土)<br>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<br>10月は第1・3・5(土)<br>11月は第1(土)のみ      |
| <b>色で整う♡大人のぬり絵</b><br>(山下 晶子)10名＜全4回＞        | <b>9/8～12/22</b><br>指定日(火)<br>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<br>教材費／350円 | 色鉛筆(24～36色推奨)<br>開催日:9/8、10/27、<br>11/10、12/22 |
| <b>はじめよう！水彩画</b><br>(黒明 宗太)18名＜全6回＞          | <b>9/10～12/10</b><br>指定日(木)<br>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しょう。              | 受講料／900円<br>教材費／実費   | 開催日:9/10、<br>10/8・22・29、<br>11/12、12/10        |
| <b>やさしいピラティス</b><br>(森近 由香)25名＜全6回＞          | <b>9/10～12/10</b><br>指定日(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 | 開催日:9/10、<br>10/8・22・29、<br>11/12、12/10        |
| <b>自由に描く心の書き書(おのれしよ)</b><br>(岡山 加代子)16名＜全4回＞ | <b>9/16～12/16</b><br>第3(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)                                     |
| <b>心もほっと！リラックス体操</b><br>(森近 貴幸)25名＜全6回＞      | <b>9/18～12/4</b><br>指定日(金)<br>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／900円             | 開催日:9/18・25、<br>10/9・23、11/6、<br>12/4          |
| <b>和菓子作り(練り切り)に挑戦♡</b><br>(眞鍋 洋三)12名＜全1回＞    | <b>12/12</b><br>第2(土)<br>10:00～12:00       | 和菓子づくりの基本「練り切り」を体験。色や形を工夫して、自分だけの練り切り和菓子を作ります。      | 受講料／150円<br>教材費／500円 | 小学生対象(小学4年生<br>以下は保護者同伴)                       |



| 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>大人のやさしい色えんぴつ画</b><br>(丸山 又史)15名＜全7回＞           | <b>9/2～12/2</b><br>第1・3(水)<br>9:30～11:30    | 新たに趣味を見つけた人にぴったり！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<br>教材費／実費   |                                      |
| <b>はじめてのちぎり絵</b><br>(石原 保恵)10名＜全3回＞               | <b>9/3～11/5</b><br>第1(木)<br>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<br>教材費／実費     |                                      |
| <b>楽しい備前焼</b><br>(谷吉 孝之)12名＜全5回＞                  | <b>9/4～11/20</b><br>第1・3(金)<br>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<br>教材費／4,000円 | 11月は第3(金)のみ                          |
| <b>茶道 de おもてなし</b><br>(依田 宗節)8名＜全6回＞              | <b>9/9～11/25</b><br>第2・4(水)<br>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<br>教材費／2,500円 | 9月は第2・5(水)                           |
| <b>元気アップ！太極拳</b><br>(山口 六子)15名＜全8回＞               | <b>9/11～1/8</b><br>第2・4(金)<br>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             | 10月は第2・5(金)<br>11月は第2(金)のみ           |
| <b>民謡</b><br>(高井 時善)15名＜全8回＞                      | <b>9/12～12/19</b><br>第2・3(土)<br>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。発声の基礎から学びます。             | 受講料／1,200円             |                                      |
| <b>レトロでおしゃれな着付</b><br>(小倉 真喜子)10名＜全4回＞            | <b>9/19～12/5</b><br>指定日(土)<br>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<br>開催日:9/19、10/17<br>11/28、12/5 |
| <b>筆ペンで楽しむ♡ゆる文字アート</b><br>(稲葉 陽子)5名＜全4回＞          | <b>10/20～11/17</b><br>指定日(火)<br>10:00～11:30 | ぼてり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<br>教材費／2,500円 | 開催日:10/20・27、<br>11/10・17            |
| <b>香ばしさ広がる♪<br/>くるみのカラメルケーキ</b><br>(谷岡 初恵)8名＜全1回＞ | <b>12/12</b><br>第2(土)<br>10:00～12:00        | 香ばしいくるみとカラメルケーキを作ります。簡単に作れるので、子どもから大人まで楽しく学べます。   | 受講料／150円<br>教材費／1,200円 | 小学4年生以上対象                            |





| 講座名（講師）定員＜回数＞                             | 日時                                     | 紹介文                                                  | 受講料等                   | 対象・持参物等                                          |
|-------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>クラフトバンド</b><br>(梅本 真伊) 16名＜全6回＞        | 9/1～12/1<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小物などを作ります。                 | 受講料／900円<br>教材費／4,000円 | 11月は第3(火)のみ                                      |
| <b>俳句</b><br>(水本 国弘) 13名＜全6回＞             | 9/2～11/18<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<br>教材費／実費     |                                                  |
| <b>くらしの中のペン習字</b><br>(太平 房子) 10名＜全6回＞     | 9/8～12/8<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<br>教材費／実費     | 開催日:9/8・15、<br>10/6・27、11/10、<br>12/8            |
| <b>手編</b><br>(綾部 弘子) 25名＜全6回＞             | 9/9～12/9<br>第2・4(水)<br>9:20～11:20      | アクリルたわしや座布団など簡単な物からベスト・セーターなどの作品を、手持ちの糸で楽しく編みませんか。   | 受講料／900円<br>教材費／実費     | 棒針6・8・10号、かぎ針、アクリル100%並太毛糸1玉<br>9月は第2(水)のみ       |
| <b>子育て教室in郷内</b><br>(田邊 まゆみ) 10名＜全4回＞     | 9/18～10/30<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:9/18・29、<br>10/16・30                         |
| <b>初歩の着付</b><br>(小倉 真喜子) 15名＜全6回＞         | 9/20～12/20<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。初心者も大歓迎です。                 | 受講料／900円<br>教材費／実費     | 女性対象<br>開催日:9/20、<br>10/11・18・25、<br>11/15、12/20 |
| <b>ゆるやかヨガ～いすヨガ～</b><br>(千田 君子) 25名＜全6回＞   | 10/10～12/19<br>第2・4(土)<br>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。男性も大歓迎です。      | 受講料／900円               | ヨガマット<br>12月は第1・3(土)                             |
| <b>楽しく作ろう！クリスマスケーキ</b><br>(西山 洋子) 8名＜全1回＞ | 12/6<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 | 小学生対象(小学4年生以下は保護者同伴)                             |

## 倉敷市公式アプリのご紹介



倉敷市公式アプリは、市からのお知らせの受け取りや、オンラインでの各種手続きができる便利なアプリです。公民館の講座情報を確認したり、申し込みを行ったりすることもできます。ぜひご利用ください。

※アプリは無料でご利用いただけます。(通信料は利用者負担)

◀ メニュー画面の「予約・申請」→「公民館講座等の申し込み」から各種ページへ進むことができます。



くわしくはこちら

## くらちゃん健幸アプリのご紹介



### 【ポイント付与対象講座】

- ・「ゆっくり整える肩甲骨体操～無理なく続けて、体らくらく～」(児島公民館・12ページ)
- ・「ピラティス&バレエエクササイズ～いつまでも歩ける身体づくり～」(児島公民館・12ページ)
- ・「快眠！自律神経を整えるリラックス椅子ヨガ」(玉島公民館・16ページ)

くらちゃん健幸アプリは、気軽に健康づくりができるアプリです。日々の健康状態の記録や歩数、市が指定する健康イベントへの参加などでポイントが貯まり、1か月に1,000ポイント以上獲得した方の中から毎月抽選でデジタルギフト券(500円分)をプレゼントします。

健康づくり課や各保健推進室と連携した一部のくらしき市民講座の受講で1講座につき50ポイント付与されます。(複数回講座であっても、ポイント付与は1回のみです。)

※アプリは無料でご利用いただけます。(通信料は利用者負担)



くわしくはこちら

# 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> スマホ3ステップ講座<br>（調べる・探す・つながる）【A日程】①②<br>（谷 亜紀）①②各10名＜全3回＞          | 9/1～9/15<br>毎週（火）<br>①13:00～14:30<br>②15:00～16:30   | スマホの基本操作から、ネット検索、LINEまでを全3回で優しく学びます。生活をもっと便利にしませんか？   | 受講料／無料                                | 18歳以上対象<br>スマートフォン（機種不問）<br>①②どちらかに振り分け<br>A、B日程重複申込不可   |
| <b>癒しの二胡体験<br/>～音で旅するアジア～</b> ①②<br>（白神 紀子）①②各5名＜全6回＞                     | 9/4～10/30<br>指定日（金）<br>①13:00～14:00<br>②14:30～15:30 | 二胡の音色に癒されませんか？全6回で簡単な曲に挑戦。日々の生活に彩りと癒しをプラス。            | 受講料／900円<br>教材費／1,320円<br>（テキスト代）     | 二胡は毎回、講座時間内で貸出（持ち帰り不可）<br>①②どちらかに振り分け                    |
| <b>市</b> 快眠！自律神経を整える<br>リラックス椅子ヨガ<br>（今井 恵梨）40名＜全2回＞                      | 9/5・10/3<br>第1（土）<br>19:00～20:00                    | 椅子ヨガとは、椅子に座って行うヨガです。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<br>著作権料／10円                    | 中学生以上対象<br>連携先：健康づくり課                                    |
| <b>市</b> たましまセミナー<br>「特殊詐欺などに気をつけて」<br>（中国財務局岡山財務事務所 職員）80名＜全1回＞          | 9/10<br>第2（木）<br>10:00～11:30                        | 心豊かに生きるための教養講座です。今回は金融犯罪・トラブルについてのお話を聞きます。            | 受講料／無料                                |                                                          |
| <b>自分らしい尊厳のあるゴールのために<br/>～ラスト医療、お金～</b><br>（大西 佳子）40名＜全3回＞                | 9/16～11/18<br>指定日（水）<br>13:30～15:30                 | 人生の最期を自分らしく迎えたい。介護される側と介護する側の問題を一緒に考えましょう。            | 受講料／450円                              | 開催日：9/16、10/14、11/18                                     |
| <b>市</b> スマホ3ステップ講座<br>（調べる・探す・つながる）【B日程】①②<br>（谷 亜紀）①②各10名＜全3回＞          | 9/22～10/6<br>毎週（火）<br>①13:00～14:30<br>②15:00～16:30  | スマホの基本操作から、ネット検索、LINEまでを全3回で優しく学びます。生活をもっと便利にしませんか？   | 受講料／無料                                | 18歳以上対象<br>スマートフォン（機種不問）<br>①②どちらかに振り分け<br>A、B日程重複申込不可   |
| <b>市</b> 行政アプリをフル活用！<br>生活に役立つスマホ活用術<br>（青井 寿恵）10名＜全3回＞                   | 10/1～10/15<br>毎週（木）<br>13:30～15:00                  | 防犯・防災・広報など、安心安全で便利な行政アプリの活用方法を学んで、スマホを生活に役立てましょう。     | 受講料／無料                                | 18歳以上対象<br>スマートフォン（機種不問）<br>連携先：デジタルガバメント推進室             |
| <b>クリスマス飾ろう ～フレッシュスワッグ・<br/>ガーランド・リース作り～</b><br>（能勢 智行）10名＜全3回＞           | 10/3～12/5<br>指定日（土）<br>18:00～20:00                  | 季節の植物で秋冬に楽しめるスワッグやガーランド、リースを作ります。クリスマスに向けて準備しましょう！    | 受講料／450円<br>教材費／16,500円<br>（1回5,500円） | 18歳以上対象<br>花切はさみ・手袋<br>開催日：10/3・31、12/5                  |
| <b>市</b> 今日から始める！フレイル予防<br>～椅子に座って健康タオル体操～<br>（交流センタートレーナー 岸本・美登）40名＜全3回＞ | 10/7～10/21<br>毎週（水）<br>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<br>連携先：健康長寿課<br>地域包括ケア推進室                        |
| <b>市</b> 牧場の恵みを味わう！<br>できたてモッツアレラ作り体験<br>（三宅 春香）12名＜全1回＞                  | 10/17<br>第3（土）<br>10:00～11:30                       | 牧場の恵みを味わおう！倉敷市玉島のチーズ工房の講師を招き、できたてモッツアレラチーズ作りを体験します。   | 受講料／無料<br>教材費／3,800円                  | 18歳以上対象<br>連携先：農林水産課                                     |
| <b>初心者のための芸術鑑賞講座</b><br>（大橋 裕子）30名＜全1回＞                                   | 10/20<br>第3（火）<br>10:00～11:30                       | お話だけでなく、実際に鉛筆で描いたり、見たりして、視覚的に理解し、絵画の芸術性に触れてみましょう。     | 受講料／150円                              | 4B～6B 鉛筆・消しゴム                                            |
| <b>市</b> 戦乱の時代を駆け抜けた武将たちの記録～歴史資料整備室所蔵の資料から～<br>（歴史資料整備室 職員）20名＜全1回＞       | 10/22<br>第4（木）<br>10:00～11:30                       | 倉敷市所蔵の武士に関連する資料から、豊田秀吉の「秀吉書状」や大阪城の飛び出す絵図などを展示解説。      | 受講料／無料                                | 真備支所に現地集合・現地解散                                           |
| <b>珈琲テイasting～わたしの一杯へ～</b><br>（柏原 健太）8名＜全1回＞                              | 10/23<br>第4（金）<br>18:00～19:00                       | 産地や焙煎度合いによる味の違いや自分の好みを、焙煎も手掛ける珈琲店主にナビゲートして頂きます。       | 受講料／150円<br>教材費／1,500円                | 18歳以上対象<br>玉島清心町商店街の<br>日常COFFEEに現地集合・現地解散               |
| <b>市</b> 目的に合った投稿や運用ができる！<br>はじめてのInstagram（インスタグラム）<br>（藤田 明日香）12名＜全3回＞  | 10/24～12/19<br>指定日（土）<br>10:00～12:00                | たくさんの人に見てもらいたい、フォローを増やしたいと思っているInstagram初心者のための講座です。  | 受講料／無料                                | Instagramのアカウントを取得している18歳以上対象<br>スマートフォン（機種不問）           |
| <b>市</b> 玉島ネイチャーゲーム<br>～海の声を聴こう～<br>（勝間 光洋）親子20組＜全1回＞                     | 10/25<br>第4（日）<br>10:00～12:00                       | ネイチャーゲームは子どもから大人まで楽しめる自然体験プログラムです。玉島の海でデジタルデトックス！     | 受講料／無料<br>教材費／200円                    | 小学生と保護者対象（保護者1名に子ども1名まで）<br>玉島黒崎に現地集合・解散<br>連携先：環境学習センター |
| <b>市</b> かぎ針で編むエコラグマット<br>（出口 里子）15名＜全1回＞                                 | 10/27<br>第4（火）<br>9:00～12:00                        | 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<br>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<br>連携先：資源循環推進課                   |
| <b>市</b> 一粒の胡椒から始まった写真旅<br>～カンボジアという国を訪れて～<br>（木村 琢磨）20名＜全1回＞             | 11/20<br>第3（金）<br>18:30～20:00                       | 写真取材の際に訪れたカンボジアで出会った「胡椒」にまつわる人々や暮らしのお話をカフェ気分で聞きます。    | 受講料／無料                                | 中学生以上対象<br>コーヒーなどのお好きな飲み物持参<br>連携先：国際課                   |



## 玉島公民館

| 講座名（講師）定員＜回数＞                                                              | 日時                                        | 紹介文                                                           | 受講料等                                    | 対象・持参物等                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>市交通ルール 知って 守って 安全運転</b><br>～クイズで考えよう 青切符制度～<br>(生活安全課 職員)20名＜全1回＞       | <b>11/26</b><br>第4(木)<br>14:00～15:00      | 自転車や自動車の交通ルールやマナーを改めて学び、身近な危険への意識を高めて、いつでも安全運転！               | 受講料／無料                                  |                                                     |
| <b>市玉島の工場見学</b><br>～備中・瀬戸内 妹尾酒造本店編～<br>(妹尾酒造本店 社長)20名＜全1回＞                 | <b>11/27</b><br>第4(金)<br>9:30～12:00       | 玉島黒崎にある妹尾酒造本店の工場見学をします。特色ある「本みりん」についてもお話を聞きます。                | 受講料／無料                                  | 貸切バスで移動<br>連携先:玉島支所産業課                              |
| <b>市玉島バードウォッチング(溜川)</b><br>(山崎 法子)18名＜全1回＞                                 | <b>12/5</b><br>第1(土)<br>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<br>防寒をして溜川公園に現地集合・現地解散<br>少雨決行           |
| <b>市玉島だるま・干支絵付け</b><br>(中桐 憲彦)20名＜全1回＞                                     | <b>12/12</b><br>第2(土)<br>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「未(ひつじ)」1体の絵付けをします。         | 受講料／無料<br>教材費／1,200円                    | 小学3年生～一般対象<br>汚れてもよい服装<br>連携先:商工課                   |
| <b>手前味噌ですが。</b><br>～伝統麹で始める味噌仕込み～<br>(まるみ麹本店)10名＜全1回＞                      | <b>12/12</b><br>第2(土)<br>13:30～15:30      | 茹でた大豆と塩と麹を合わせて自分だけの味噌を作ります！3kg程度の味噌をお持ち帰りいただけます。              | 受講料／150円<br>教材費／4,476円<br>(プラスチック製の樽込み) |                                                     |
| <b>父子(おやこ)でサンタ！</b><br><b>クリスマスディナー作り</b><br>(玉島公民館グループ 倉敷友の会 会員)親子8組＜全1回＞ | <b>12/19</b><br>第3(土)<br>10:00～13:00      | 父子で楽しく料理に挑戦！ミートローフやサラダツリーなど、見ても食べても楽しいクリスマス料理を作ります。           | 受講料／150円<br>教材費／3,500円                  | 小学生と保護者対象(保護者1名に子ども1名まで)                            |
| <b>【玉島公民館主催事業】</b><br><b>読書サロン</b><br>(各講師:本のナビゲーター)80名＜全7回＞               | <b>9/19～3/13</b><br>指定日(土)<br>13:30～16:30 | ゆっくり読書をする時間がほしい、親子で本を楽しみたい、いつもとは違うジャンルの本に出会いたい方、どなたでもご参加ください！ | 受講料／無料                                  | 倉敷市立図書館利用者カード・読みたい本(あれば)<br>要事前申込 定員に達していない場合は当日参加可 |

【読書サロン 日程・会場】

日程9/19、10/24、11/28、12/26、1/30、2/20、3/13

会場:玉島市民交流センター2階 第1・2会議室(11/28のみ、第1・3会議室)

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><br>(有井 京子)16名＜全4回＞      | <b>9/2～12/2</b><br>第1(水)<br>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<br>教材費／5,200円             |                          |
| <b>古典文学を楽しもう！</b><br>(峰山 洋子)16名＜全4回＞          | <b>9/3～12/3</b><br>第1(木)<br>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                           |                          |
| <b>エンジョイ イングリッシュ</b><br>(アダム カスティロ)25名＜全6回＞   | <b>9/12～11/28</b><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／900円                           | 中学2年生以上対象                |
| <b>茶道入門</b><br>(中西 敏恵)10名＜全6回＞                | <b>9/12～11/28</b><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です！    | 受講料／900円<br>教材費／2,400円             | 小学4年生以上対象                |
| <b>簡単！ハーブの使い方</b><br>(吉永 美代子)16名＜全4回＞         | <b>9/13～12/13</b><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／3,200円             | 中学生以上対象                  |
| <b>わらべ歌と詩吟～楽しく歌って健康に～</b><br>(平松 美智子)20名＜全4回＞ | <b>9/15～12/15</b><br>第3(火)<br>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<br>教材費／テキストをお持ちでない方のみ500円 |                          |
| <b>ゆるめて健康 初めてのゆる体操</b><br>(加賀田 和則)25名＜全6回＞    | <b>9/15～12/15</b><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／900円                           | ヨガマット・タオル<br>11月は第3(火)のみ |
| <b>日本の伝統 手まりをつくる</b><br>(滝沢 真知子)10名＜全6回＞      | <b>9/16～12/2</b><br>第1・3(水)<br>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／900円<br>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       |



## 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>初めて作る週末のパンとお菓子</b><br>(細川 久美子)12名＜全4回＞ | <b>9/19～12/19</b><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) |
| <b>親子でリトミック</b><br>(黒瀬 広子)8組＜全4回＞         | <b>9/20～12/20</b><br>第3(日)<br>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<br>著作権料／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       |

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>ピラティスでココロと体をリフレッシュ</b><br>(JUN)15名＜全6回＞                     | <b>9/4～12/4</b><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>疲れにくい体と一緒にめざしましょう。    | 受講料／900円<br>著作権料／10円                 | ヨガマット(バスタオル)・ストレッチポール<br>11月は第1(金)のみ     |
| <b>市プロサッカーコーチから学ぶサッカーの基本</b><br>(神戸 昌宏)16名＜全6回＞                | <b>9/4～9/25</b><br>毎週(水・金)<br>18:30～19:30   | Jリーグ・トレセンなど指導経験豊富なコーチが、基礎から楽しくサッカーを教えてください。          | 受講料／無料<br>照明代／600円                   | 小学4～6年生男女と中学生女子対象<br>9/23は休み<br>会場玉島南小学校 |
| <b>心身リフレッシュ運動教室<br/>～いつまでも健康な身体で過ごすために～</b><br>(難波 昂平)15名＜全3回＞ | <b>9/6～10/4</b><br>第1・3(日)<br>9:30～11:30    | 近年、運動不足が問題視されています。健康に過ごすためにストレッチや有酸素運動で身体を動かします。     | 受講料／450円<br>著作権料／10円                 | ヨガマット                                    |
| <b>フラワーアレンジメント</b><br>(金光 高子)15名＜全3回＞                          | <b>9/10～11/27</b><br>第2(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。<br>お花とふれあう癒しのひとときです。      | 受講料／450円<br>教材費／4,500円               | 花器・花切はさみ・カッターナイフ<br>11月は第4(金)            |
| <b>市学んで役立つ手話</b><br>(倉敷市聴覚障害者協会)16名＜全6回＞                       | <b>9/12～11/21</b><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楽しく一緒に手話を学びます。<br>親子での参加也大歓迎です。       | 受講料／無料<br>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月は第2・3(土)<br>連携先:障がい福祉課     |
| <b>わくわく理科実験講座</b><br>(小野 章)12名＜全4回＞                            | <b>9/19～1/16</b><br>第3(土)<br>9:30～11:30     | 空に浮かぶ雲の正体。あったかカイロ作り。冬の野鳥観察。ビリッとする静電気の秘密。色々面白い実験をします。 | 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                   |
| <b>魅惑のフルーツ&amp;ソーパークーピング</b><br>(藤本 美枝子)8名＜全3回＞                | <b>10/3～12/5</b><br>第1(土)<br>13:00～15:30    | タイの宮廷から始まった伝統手工芸カーピング。果物や石けんを専用のナイフで彫ります。            | 受講料／450円<br>教材費／1,200円               | 18歳以上対象                                  |
| <b>市高校生が案内する玉島の町とソウルフード</b><br>(岡山県立玉島高校 生徒)15名＜全1回＞           | <b>10/24</b><br>第4(土)<br>9:30～12:00         | 玉島の歴史ある町並みと、ソウルフードであるおはぎや茶道の茶菓子などを高校生がご案内します。        | 受講料／無料                               | 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  |
| <b>華やかクリスマスクラフト</b><br>(田村 理香)12名＜全1回＞                         | <b>11/19</b><br>第3(木)<br>13:00～14:30        | お好みのデザインを選んで、押し花や松ぼっくりなどの素材を使い、華やかなクリスマスフレームを作ります。   | 受講料／150円<br>教材費／1,500円               | 作品見本は館内に展示                               |
| <b>モダンしめ縄で新年を迎える</b><br>(田村 理香)12名＜全1回＞                        | <b>11/19</b><br>第3(木)<br>15:00～16:30        | 新たな年に、幸せの想いを込めて作った自分だけのモダンしめ縄飾りで、玄関を清々しく飾りましょう！      | 受講料／150円<br>教材費／2,000円               | 花切はさみ・ペンチ                                |
| <b>市秋冬の剪定教室</b><br>(笠原 政信)15名＜全2回＞                             | <b>12/4・12/18</b><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、美しい枝透かし剪定などを実技で学びます。             | 受講料／無料                               | 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    |
| <b>お正月を彩るフラワーアレンジメント</b><br>(金光 高子)15名＜全1回＞                    | <b>12/24</b><br>第4(木)<br>13:30～15:30        | 年末年始を美しい花たちで彩り、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                         |





| 講座名（講師）定員＜回数＞                                   | 日時                                   | 紹介文                                             | 受講料等                         | 対象・持参物等                                                 |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|
| ゆるゆる楽々 はじめてのゆる体操<br>(加賀田 和則)25名＜全5回＞            | 9/8～12/8<br>指定日(火)<br>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／750円                     | ヨガマット<br>開催日:9/8・29、<br>10/27、11/10、<br>12/8            |
| 焙煎士直伝！<br>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＞ | 9/12～10/24<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、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<br>教材費／3,000円       |                                                         |
| 中国健康体操「練功」<br>(藤原 照恵)30名＜全6回＞                   | 9/12～12/26<br>第2・4(土)<br>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／900円<br>著作権料／10円         | 10月は第5(土)のみ<br>11月は第4(土)のみ                              |
| 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5回＞          | 9/15～12/15<br>第1・3(火)<br>9:30～11:30  | 英語がしゃべれなくても大丈夫！みんな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／750円<br>教材費／初受講者のみ1,210円 | 10月は第1(火)のみ<br>11月は第3(火)のみ                              |
| 市「わからない」を解決！<br>初心者のためのスマホ講座<br>(小松 典子)12名＜全5回＞ | 9/8～11/10<br>指定日(火)<br>13:30～15:30   | スマホを操作してもわからないことだらけ！LINEなどの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／初受講者のみ500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>連絡先デジタルバリエーション推進室 |
| 解いてスッキリ！ナンプレ de 脳トレ<br>(大屋 徳敬)12名＜全5回＞          | 9/26～12/19<br>第3・4(土)<br>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／750円                     | 小学4年生以上対象<br>10月は第3(土)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                                  |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------|
| フレイル予防で健康寿命↑体操<br>(府木 薫)25名＜全6回＞           | 9/1～12/15<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                     | 9月は第1・2(火)<br>11月・12月は第3(火)のみ            |
| メンズキッチン<br>(井川 弘江)12名＜全3回＞                 | 9/5～12/12<br>第1(土)<br>9:30～12:30     | 男性の(多い)料理教室です。基礎からこだわり料理まで楽しく学べる講座です。            | 受講料／450円<br>教材費／2,700円       | 女性も受講可<br>お米は毎回半合<br>11月は休み<br>12月は第2(土) |
| 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＞        | 10/14～12/9<br>第2・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 | 11月は第1・2(水)                              |
| おうちでつくれるやさしい2種類のパン講座①<br>(若狭 美保)8名＜全1回＞    | 11/6<br>第1(金)<br>13:00～16:00         | 今回は山型食パンとメロンパンに挑戦します。おいしくて楽しいパン講座はいかがですか。        | 受講料／150円<br>教材費／1,100円       | ①②重複申込不可                                 |
| おうちでつくれるやさしい2種類のパン講座②<br>(若狭 美保)8名＜全1回＞    | 11/13<br>第2(金)<br>13:00～16:00        | 今回は山型食パンとメロンパンに挑戦します。おいしくて楽しいパン講座はいかがですか。        | 受講料／150円<br>教材費／1,100円       | ①②重複申込不可                                 |
| プリザーブドフラワーで素敵に☆アレンジメント<br>(真田 喜久美)10名＜全1回＞ | 11/15<br>第3(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よう！        | 受講料／150円<br>教材費／1,800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(木)<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                                  |
| 市「今日からできる庭木の剪定」<br>(笠原 政信)15名＜全2回＞         | 1/14・1/21<br>第2・3(木)<br>9:30～11:30   | 剪定に必要な知識や技術を学びます。1回目は公民館、2回目は黒崎中学校の樹木で実際に剪定をします。 | 受講料／無料                       | 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    |
| 脳元気！認知症予防体操<br>(府木 薫)20名＜全1回＞              | 1/19<br>第3(火)<br>9:30～11:00          | 毎日のちょっとした体操で脳も体も元気に保ちませんか。無理のない範囲で取り組んでいきましょう！   | 受講料／150円                     |                                          |



| 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>指圧健康体操</b><br>(田坂 昌士)15名＜全10回＞                    | 9/3～1/21<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／1,500円             | ヨガマット(バスタオル)                            |
| <b>基礎をしっかりと美文字講座</b><br>(秋山 紅華)10名＜全10回＞             | 9/9～1/27<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、鉛筆などを使って美しい文字を習得しましょう。       | 受講料／1,500円             | 使いなれたペン<br>9月は第2・5(水)<br>11月は第1・4(水)    |
| <b>頑張らない「骨トレ」</b><br>(佐藤 弘枝)20名＜全10回＞                | 9/9～1/27<br>第2・4(水)<br>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／1,500円             | ヨガマット(バスタオル)<br>9月は第2・5(水)              |
| <b>香りと味で楽しむハーブの世界</b><br>(吉永 美代子)16名＜全4回＞            | 9/11～12/11<br>第2(金)<br>10:00～12:00     | バジルソースでパスタなど、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／600円<br>教材費／3,200円 |                                         |
| <b>市チャットGPT・AI入門①</b><br>(青井 寿恵)12名＜全2回＞             | 10/7・10/21<br>第1・3(水)<br>13:30～15:00   | 誰かと話しているようで、どんどん楽しくなってくる！…目からウロコのAI活用方法を基礎から学びましょう。   | 受講料／無料                 | スマートフォン<br>①②重複申込不可<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| <b>暮らしを彩るクラフトバンド</b><br>(梅本 真伊)16名＜全2回＞              | 11/1・11/15<br>第1・3(日)<br>10:00～12:00   | クラフトバンドで、暮らしになじむナチュラルなワンハンドルバスケットをつくります。              | 受講料／300円<br>教材費／1,000円 | 中学生以上対象                                 |
| <b>市チャットGPT・AI入門②</b><br>(青井 寿恵)12名＜全2回＞             | 11/4・11/18<br>第1・3(水)<br>13:30～15:00   | 誰かと話しているようで、どんどん楽しくなってくる！…目からウロコのAI活用方法を基礎から学びましょう。   | 受講料／無料                 | スマートフォン<br>①②重複申込不可<br>連携先:デジタルガバメント推進室 |
| <b>市めざせ！スマホの検索名人</b><br>(青井 寿恵)12名＜全3回＞              | 11/5～11/19<br>第1・2・3(木)<br>13:30～15:00 | 動画やインスタ、ちょっとした調べもの…どんな風に探せば良い？スマホの検索名人をめざしましょう！       | 受講料／無料                 | スマートフォン<br>連携先:デジタルガバメント推進室             |
| <b>親子でつくるお菓子の家</b><br>(新谷 佳子)8組＜全1回＞                 | 11/29<br>第5(日)<br>9:30～12:00           | あまてくわい「お菓子の家」を親子で一緒につくってみませんか？夢のおうちを完成させましょう。         | 受講料／150円<br>教材費／1,800円 | 小学生と保護者対象(保護者1名に子ども1名まで)                |
| <b>市酒津遺跡発掘最前線を訪ねる</b><br>(岡山県古代吉備文化財センター 職員)40名＜全1回＞ | 12/15<br>第3(火)<br>9:30～12:00           | 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>雨天中止<br>予備日:12/22(火)        |
| <b>親子そば打ち道場</b><br>(岡村 幸之助)5組＜全1回＞                   | 12/20<br>第3(日)<br>9:30～13:00           | 親子で楽しく手打ちそばに挑戦！一年をしめくる思い出に美味しいそばを打って食べましょう。           | 受講料／150円<br>教材費／1,000円 | 小・中学生と保護者対象                             |



| 講座名（講師）定員＜回数＞                              | 日時                                   | 紹介文                                              | 受講料等               | 対象・持参物等                                          |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|
| <b>美しい文字を書きませんか</b><br>(秋山 紅華)10名＜全6回＞     | 9/8～12/8<br>指定日(火)<br>10:00～12:00    | 美しい文字を書いて脳を鍛えましょう。クセ字も改善。基礎から学べるかんたん美文字。         | 受講料／900円           | 使いなれたペン<br>開催日:9/8・29、<br>10/6・27、11/17、<br>12/8 |
| <b>座ったままでからだスッキリヨーガ</b><br>(満留 美樹)15名＜全6回＞ | 9/8～12/22<br>指定日(火)<br>13:30～15:00   | イスを使って、年齢や体力に関係なく無理せず、のびのびできる気持ちいいヨーガです。         | 受講料／900円           | ヨガマット<br>開催日:9/8、<br>10/20・27、11/17、<br>12/8・22  |
| <b>楽しい手編み</b><br>(倉永 充子)10名＜全6回＞           | 9/10～12/24<br>第2・4(木)<br>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／900円<br>教材費／実費 | かぎ針・棒針・毛糸<br>9月は第2(木)のみ<br>11月は第4(木)のみ           |
| <b>みんなの囲碁教室</b><br>(宮田 浩士)20名＜全6回＞         | 9/12～12/12<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、奥深い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<br>11月は第4(土)のみ<br>12/12は13:00～16:00    |



## 真備公民館

| 講座名（講師）定員＜回数＞                                       | 日時                                   | 紹介文                                               | 受講料等                   | 対象・持参物等                                    |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------|
| 仙人体操で人生を楽しもう<br>～タイ式ヨガで心身を元気に～<br>(吉岡 宏一郎)20名＜全6回＞  | 9/17～12/3<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      |
| 生け花<br>(渡辺 洋子)12名＜全6回＞                              | 9/18～12/18<br>第1・3(金)<br>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<br>教材費／実費     | 花器・剣山・花切はさみ<br>11月は11/13・27<br>12月は第3(金)のみ |
| 優しく柔らかく心身を強くするヨーガ<br>(満留 美樹)15名＜全6回＞                | 10/3～12/19<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。       | 受講料／900円               | ヨガマット<br>10月は第1・3・5(土)<br>12月は第3(土)のみ      |
| 俳句を楽しもう！<br>(佐保 光俊)15名＜全3回＞                         | 10/24～12/26<br>第4(土)<br>14:00～16:00  | 有季定型を基本に、松尾芭蕉の俳句観に学びつつ俳句を作ります。初心者にも経験者にも有意義な講座です。 | 受講料／450円               | 18歳以上対象                                    |
| 市みんなで行こう！！<br>TEORI(テオリ)の工場見学と防災<br>(中山 和幸)10組＜全1回＞ | 11/7<br>第1(土)<br>13:30～15:00         | 水害から復興し、地域と共に「竹循環型社会」を築いているテオリの工場見学をしてみませんか。      | 受講料／無料                 | 小学生以上対象(小学生は保護者同伴)<br>現地集合・現地解散            |
| 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＞       | 12/12<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／1,500円 | 小学生以上対象<br>小学生は保護者同伴                       |
| 迎春の生け花<br>(渡辺 洋子)12名＜全1回＞                           | 12/27<br>第4(日)<br>10:00～11:30        | お正月を飾る花を生けてみませんか。心とむ気持ちよい新年を迎えましょう。               | 受講料／150円<br>教材費／2,500円 | 花器・剣山・花切はさみ                                |
| 親子で作ろう♪飾り巻き寿司<br>～ひな祭り～<br>(新谷 佳子)12組＜全1回＞          | 2/20<br>第3(土)<br>9:30～12:30          | 巻いてドキドキ切ってワクワク。ひな祭りを盛り上げる飾り巻き寿司を作ります。             | 受講料／150円<br>教材費／1,200円 | 小学生と保護者対象(保護者1名に子ども2名まで)                   |

## 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



追加募集などの  
情報や公民館の  
様子をお届けします！

## 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。

## 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8月18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、7月21日(火)、8月11日  
(火・祝)休館。ただし倉敷・水島・  
児島・玉島公民館は祝日開館。

### 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

|                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                               |                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <div>85 円○○○-○○○○</div> <div>返信</div> <div>⑧ 申込代表者氏名</div> <div>⑦ 申込代表者の住所</div> | <div>①講座名</div> <div>②郵便番号・住所</div> <div>③氏名(ふりがな)</div> <div>④年齢(学年)</div> <div>⑤電話番号</div> <div>⑥市外在住の場合、<br/>在学・在勤を明記</div> <div>※原則4名まで連記可。<br/>複数名でお申し込みの<br/>場合は、申込者全員の<br/>②～⑥を記入。</div> <div>(往信の裏)</div> | <div>85 円○○○-○○○○</div> <div>往信</div> <div>〇〇公民館 行</div> <div>倉敷市〇〇町〇番地</div> | <div>記入不要</div> <div>(返信の裏)</div> |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

### 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。

令和7年度より、「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@gmail.jp](mailto:kurashiki.touroku@gmail.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、3ページへ！

倉敷西  
公民館

## わくわくプログラミング教室①②



この画像は生成 AI により作成したイメージです。

さまざまなセンサーが内蔵されているマイコンボードを使ってプログラミングを楽しく学ぶ講座です。通信機能を使った宝探しゲーム、加速度センサーを使ったバランスゲーム、コースに触れないように進めるイライラ棒ゲームなどを自作して遊んでみましょう。

プログラミングをやったことがなくても大丈夫です。倉商デジサポ隊の生徒のみなさんが、やさしくいねいに教えてくれます。レッツ！トライ＆エラー！

水島

詳細は、9ページへ！

福田南  
公民館

## 座ってできる姿勢改善ヨガ



長時間のスマホやデスクワークで、姿勢の崩れや肩こりを感じていませんか？この講座では、椅子に座ったままできるやさしいヨガを通して、体をほぐしながら姿勢改善を目指します。運動が苦手な方や体が硬い方も安心してご参加いただけます。毎日を心地よく過ごすために、一緒に体を整えてみませんか？



児島

詳細は、13ページへ！

本荘  
公民館

## クラフトバンド



クラフトバンドとは、再生紙から作られた環境にやさしい手芸用の紙バンドです。

その編み方はさまざまですが、いくつかの編み方を覚えるとバッグやカゴ、アクセサリなど幅広く制作できるのが魅力です。あなたも基本的な編み方から学んで、実用的で素敵なカゴやバッグ・小物を作ってみませんか？



写真はイメージです。

玉島

詳細は、19ページへ！

玉島黒崎  
公民館

## ゆっくり学べる健康マージャン入門



男性にも、女性にも人気の健康マージャン！「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的とした頭脳スポーツです。ルールから丁寧に教えてもらえるので、初心者の方でも楽しく始められます。脳を若返らせるトレーニング・認知症予防にもなります。この機会に、あなたも始めてみませんか？

