



# 水島公民館 講座募集案内

〒712-8062 倉敷市水島北幸町1-2

☎ 444-2541

## 抽選

受付 **はがき** **窓口** **ネット**

講座名	開講日 閉講日	曜日 時間	対象	回数 定員	受講料(円) 教材費(円)	講師	内容	備考 (保険料、持ち物等)
大人の美文字 ～ペン字・筆ペン 練習編～	4/9	第2・4(火)	一般	5	750	書道講師 今岡 美智子	字を書くことが好きな方、楽しく字を書きましょう。ペンと筆ペンを使って美しい字を書いてみませんか。	ペン、筆ペン
	6/11	10:00～ 11:30		10名	—			
【くらしき市民講座】 知って安心！ マイナポータルで できること	4/11	第2(木) 13:30～ 15:00	一般	1 12名	無料 —	株式会社アソフ IT講師 青井 寿恵	マイナポイントの受取時に利用した方も多い「マイナポータルアプリ」の活用方法等を学びます。	スマートフォン あればマイナンバーカード 連携先： デジタルガバメント推進室
【くらしき市民講座】 始めよう脳活！ やってみよう脳トレ！	4/12	第2・3・4 (金)	65歳 以上	6	無料	くらしき 健康福祉プラザ 介護予防事業 職員	気軽に楽しんでできる脳トレし、脳活、簡単な運動をします。あたまの健康チェック®にチャレンジし、認知症予防を始めてみませんか。	保険料144円
	5/24	14:00～ 15:30		20名	—			
みんなでリトミック ～季節を感じて リズムで遊ぼう～	4/14	指定日(日)	2歳～ 未就学 児と 保護者 (開講時)	4	600	リトミック講師 黒瀬 広子	リトミックを用いて音楽に触れ、子どもたちの心と身体を育みます。	クレヨン、スケッチブック、のり、手拭き ＜開催日＞ 4/14、5/19、5/26 6/9
	6/9	10:00～ 11:30		8組	子ども1人につき 400			
7月から新紙幣！ 今だから知りたい 改刷のしくみと 新しいお札	4/17	第3(水) 10:00～ 11:30	一般	1 16名	150 —	CFP®認定者 磯邊 崇	7月から発行される新しい紙幣について、これから使うお札がどんなものなのか、意外に知らないお札のこと、この機会に学びましょう！	
はじめてのヨガ ～ゆったりと ゆるめる～	4/24	指定日(水)	一般	6	900	スポーツ トレーナー 内園 久代	正しい姿勢で立っていますか。正しい姿勢を身につけ、呼吸に合わせてヨガのポーズにチャレンジしてみませんか？	保険料144円 あればヨガマット ＜開催日＞ 4/24、5/1、5/8 5/22、6/5、6/26
	6/26	10:00～ 11:30		12名	—			
【くらしき市民講座】 健康ウォーキング！ 連島旧中山家住宅も 巡る	4/25	指定日(木)	一般	2	無料	運動指導員 中山 和佳子	第1回は正しい歩き方の講習 第2回は「くらしきまち歩き さと歩きマップ」連島西浦学 区を約4km歩き、昨春公開の 旧中山家住宅も見学します。	保険料48円 ＜5/16＞館外学習 9:30～12:00 連島公民館集合 予備日5/30 連携先：水島保健推進室
	5/16	9:30～ 11:30		10名	500			
【くらしき市民講座】 親子でリラックス♪ わくわくベビーヨガ	5/9	第2・4(木)	乳児 と 保護者	4	無料	親子ヨガ インストラクター naomi	赤ちゃんと一緒に体を動かして、リラックスしながら、親子の絆を深めましょう。みんなと一緒に日頃の悩みも共有しましょう。	生後3～10か月 (開講時)の乳児対象 申込時に乳児の開講時の 月齢を記入 連携先：水島保健推進室
	6/27	10:00～ 11:30		6組	—			
寿大学	5/15	第3(水)	60歳 以上	6	300	各講師	消費生活、ニュースポー ツ、高齢者と難聴・認知症 予防、水島の干拓の歴史、 人権など、様々なテーマで 楽しく学びましょう。	保険料24円 10月は第4(水) 8月は休み
	11/20	10:00～ 11:30		45名	—			
腸活！ 体にやさしい～♡ 連島ごぼう&にんじんの スイーツ作り	5/22	指定日(水)	一般	2	300	Y's Table 主宰 野菜ソムリエ 小野 靖子	食物繊維が豊富な連島ご ぼうとにんじんを使った お菓子を作りましょう。 腸内環境がよくなり、免 疫力もUP！	保険料48円 エプロン、三角巾 手拭きタオル、マスク 上履き(スリッパ等)
	6/12	10:00～ 12:30		12名	2,500			
もちもちサクサク とろ～り！ 岡山県産米粉で グルテンフリー料理	5/24	第4(金) 9:30～ 13:00	一般	1 16名	150 1,500	管理栄養士 有井 京子	岡山県産米粉の魅力を再発見！ 調理法による食感の違いや使い 方などをマスターして、ご家庭 でも手軽にグルテンフリーの米 粉料理を楽しんでみませんか♪	保険料24円 エプロン、三角巾 手拭きタオル、マスク 上履き(スリッパ等)
【くらしき市民講座】 体験で学ぶ！ 交通安全	5/29	第5(水) 10:00～ 11:30	一般	1 20名	無料 —	水島警察署 職員	交通事故に「あわない、 起こさない」ためにどう すればいいか体験機材を 使って楽しく体験し学 びましょう。	
【くらしき市民講座】 なぜ分別？ 施設も見て学ぶ 「ごみのゆくえ」	5/30	指定日(木)	一般	2	無料	一般廃棄物対策課 職員 見学施設職員	第1回は家庭で分別して出した ごみはどうなるのか等「ごみの ゆくえ」を学びます。第2回は 水島清掃工場、田中商会のごみ 処理の現場を見学します。	保険料24円 ＜6/20＞館外学習 9:00～12:30 貸切バス使用 見学施設： 水島清掃工場、田中商会
	6/20	10:00～ 11:30		18名	—			

講座名	開講日	曜日 時間	対象	回数	受講料(円) 教材費(円)	講師	内容	備考 (保険料、持ち物等)
	閉講日			定員				
夏野菜を使った 簡単イタリアン ～野菜ソムリエに 教わる～	6/5	第1(水) 10:00～ 13:00	一般	1	150	Y's Table 主宰 野菜ソムリエ 小野 靖子	夏野菜をたっぷり使っ て、フライパン1つで手 軽に作れる、パスタ、サ ラダ、カボナータとデ ザートを作りましょう♪	保険料24円 エプロン、三角巾 手拭きタオル、マスク 上履き(スリッパ等)
				16名	1,500			
【くらしき市民講座】 普通救命講習Ⅰ ・AEDで人命救助	6/13	第2(木) 9:30～ 12:30	一般	1	無料	水島消防署 職員	緊急時の人命救助に備え て、心肺蘇生・AEDの実 習を行い、普通救命講習 Ⅰの修了証が習得できま す。	動きやすい服装
			16名	—				
量縁は倉敷特産品！ 工場見学とオシャレな 小物づくり♪	6/28	第2・4(金) 9:30～ 12:00	一般	7	1,050	ハンドメイド作家 柴崎 由記 高田織物(株) 従業員	第1回は工場見学で量縁 の製造工程などを学び (ミニ量作り体験あり) 第2回以降は量縁を使っ て小物作りをします。	保険料24円 あればミシン、8月休み <6/28>館外学習 8:30～12:45 見学施設：高田織物(株)
	10/25			10名	1,800 別途 量縁代実費			
人生を豊かにする こころ学	6/29	指定日 10:00～ 11:30	一般	5	無料	各講師	「出会い・つながり・分か り合い」をテーマに、様々 な課題をとり上げます。暮 らしやすい地域づくりにつ いて、一緒に考えてみませ んか？	詳細は、下記の案内を 参照
	11/28			90名	—			

## 人生を豊かにするこころ学

※講師・内容は変更になる場合があります

第1回/6月29日(土)

講師/木下 浩 <岡山県立博物館学芸員>

内容/ハンセン病療養所など様々な現場を経験した民俗学者が考える人権とは…?

第2回/7月17日(水)

講師/阪井 ひとみ <阪井土地開発(株)代表取締役>

内容/家族の支援が受けられない人が地域で安心して暮らす方法とは…?

第3回/9月6日(金)

講師/安藤 久志 <岡山デビルマスターズ監督>

内容/視覚障がい者のサッカーチームの結成、妻の挑戦を通して考えたこととは…?

第4回/10月23日(水)

講師/難波 妙 <NPO法人国際医療ボランティアAMDA副理事長>

内容/世界を飛び回っている中で考えた日本の役割や幸せを届ける方法とは…?

第5回/11月28日(木)

講師/リリー(武田 享子) <EWI奏者・防災士>

内容/自らの被災体験、災害ボランティア体験から導き出した「安全・安心」とは…?



「旧中山家住宅」とは？  
明治から昭和期に  
実業家として活躍した  
中山説太郎の別邸。

講師は  
中山家ご当主の奥様！

第1回/水島公民館 集合  
第2回/連島公民館 9:30集合

倉敷市が各小学校区ごとに  
発行する「くらしきまち歩き  
さつ歩きマップ」を使います。  
今回の学区は神社の石段も  
のほりです。

健康ウォーキング！  
連島旧中山家住宅も巡る



【くらしき市民講座】

知って安心！

マイナポータルでできること



「マイナポータル」とは、政府が運営するアプリです。  
マイナンバーカードを利用して、スマートフォンからマイナポータル  
へのログインや、電子申請書類への署名、申請書類作成時の入  
力支援をする機能などが利用できます。

7月から新紙幣！

今だから知りたい改刷のしくみと新しいお札



新しく発行される紙幣につい  
て、現行の紙幣との違いや、  
キャッシュレスについても学  
びます。  
※新紙幣の見本はありません

大人の美文字

～ペン字・筆ペン練習編～



普段お使いのペン・筆ペン  
を使って、美しい字を書きま  
しょう。  
第5回(最終回)では作品を  
作ります。



【くらしき市民講座】

なぜ分別？施設も見て学ぶ「ごみのゆくえ」

第1回(5/30) 10:00～11:30

水島公民館にて 3Rでごみを減らそう！、分別体験など

※3Rとはリデュース、リユース、リサイクル

第2回(6/20) 9:00～12:30

水島公民館集合 バスにて移動 施設見学  
・水島清掃工場(燃やせるごみの焼却施設)  
・田中商会(資源ごみ処理施設)



第1回/高田織物で工場見学とミニ量作り体験

※高田織物で小物づくり用の好きな量縁を  
各自実費で購入していただきます

水島公民館 8:30集合 貸切バス使用

第2～7回/水島公民館で小物づくり



↓スマホポーチ  
希望者には  
作品を展示し  
いただく予定です。



量縁  
は倉敷特産品！  
工場見学と  
オシャレな小物づくり♪