

令和8年度 水島公民館 秋の講座 ご案内

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
姿勢改善ピラティス ～ゆったりととのえる～ (内園 久代)16名＜全6回＞	9/2～11/18 第1・3(水) 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 著作権料／10円	
市 消防士に習う！ 避難訓練と応急手当体験 (水島消防署)100名＜全1回＞	9/10 第2(木) 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
キッズ陶芸体験 (水島公民館 陶芸グループ)12名＜全2回＞	9/20・10/4 指定日(日) 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 教材費／700円	小学3～6年生対象 10/20(火)以降作品渡し
岡山の郷土料理「ばら寿司」 ～地元の食材を使って～ (有井 京子)16名＜全1回＞	10/1 第1(木) 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 教材費／1,700円	
水島の焙煎専門店で教わる講座 ～コーヒーの豆知識と淹れ方～ (岡部 幸代)16名＜全1回＞	10/6 第1(火) 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 教材費／2,000円	
市 スマホで楽しい旅行プランを考えてみよう (青井 寿恵)12名＜全2回＞	10/27・11/10 指定日(火) 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 連携先:デジタルガバメント推進室
「己書(おのれしょ)」で心を和やかに ～文字を絵のように描く～ (永田 幸香)12名＜全3回＞	11/6～1/29 第1(金) 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 教材費／実費 (600円程度)	1月は第5(金) 筆ペン(中筆または太筆)
市 モノづくりから職業選びを考えよう！ ～「自分で決める」心を育てる～ (株式会社 シンニチロ)20名＜全1回＞	11/7 第1(土) 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 連携先:労働雇用政策課
乾物の活用術がグッとUP！ 栄養たっぷり手軽なおいしい料理 (有井 京子)16名＜全2回＞	11/19・12/17 第3(木) 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 教材費／2,600円	
グッとおしゃれな 畳縁しめ縄リース作り♪ (浅桐 くみこ)12名＜全1回＞	12/10 第2(木) 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 教材費／1,500円	
市 長靴で八間川へ！ごみと生き物の秘密を探ろう～学んで、拾う～ (塩飽 敏史)18名＜全1回＞	12/20 第3(日) 9:30～11:30	川のごみはどこから来る？生き物への影響は？座学で学んだあと、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) 連携先:環境学習センター



『「己書(おのれしょ)」で心を和やかに
～文字を絵のように描く～』講座
＜作品例＞