

令和8年度 水島公民館 春の講座 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～ (内薗 久代)16名<全6回>	4/8～6/24 第2・4(水) 10:00～11:30	優しい動きで姿勢スッキリ!美しい姿勢としなやかな身体をつくるピラティスを始めてみませんか。	受講料／900円 著作権料／10円	
市65歳からの聞いて動いて脳いきいき (くらしき健康福祉プラザ介護予防事業 職員)20名<全5回>	4/10～5/22 第1・2・4(金) 14:00～15:30	認知症予防の講話、気軽に楽しんでできる脳トレ、簡単な運動をします。あたまの健康チェックもできます。	受講料／無料	65歳以上対象
市すぐ使える!スマホ活用術 (青井 寿恵)12名<全4回>	4/14～5/26 第2・4(火) 14:00～15:30	基本操作、写真の整理や活用、地図アプリの使い方、AIの便利ワザなどを学びます。	受講料／無料	スマートフォン 連携先:デジタルガバメント推進室
筆をたしなむ (今岡 美智子)10名<全3回>	4/16～5/14 指定(木) 10:00～11:30	お気に入りの筆を手に取って、日常の文章や座右の銘、四字熟語などを書いてみませんか。	受講料／450円 教材費／200円	お好みのボールペン、筆 ペン、鉛筆 開講日:4/16・30、5/14
市私らしく整える、エコな服の片づけ (西後 真湖実)20名<全2回>	4/17・5/15 第3(金) 13:30～15:30	学ぶだけじゃない、服を整理して楽しむ実践型片づけ講座。リユースの循環も体験!	受講料／無料	連携先:環境学習セン ター
市親子でリラックス♪ わくわくベビーヨガ (naomi)6組<全3回>	4/23～6/25 第4(木) 10:00～11:30	親子と一緒に体を動かし、ふれあいながら、絆を深めましょう。子育てに関する情報提供などもします。	受講料／無料 著作権料／1人10円	開講時3ヶ月～1歳6か月の乳幼児と保護者対象 申込時に子どもの年齢を記入
はじめてのリトミック (黒瀬 広子)8組<全4回>	4/26～6/28 第4(日) 10:00～11:30	リトミックで音楽に触れ、リズムにのって、子どもたちの心と身体を育みます。	受講料／600円 著作権料／1人10円 教材費／子1人につき400円	2歳～未就学児と保護者 対象(保護者1名に子ども2名まで) 6月は第2・4(日)
手軽に作ろう!栄養たっぷりの乾物と 牛乳ボリ袋を使ったおいしい料理 (高杉 紀子)12名<全1回>	5/3 第2(金) 10:00～13:00	※募集中止	受講料／150円 教材費／1,200円	
市公園が防災拠点!見て・聞いて・ 備える 倉敷ふれあいの丘公園 (地域防災推進課 公園緑地課 職員)18名<全1回>	5/14 第2(木) 9:00～12:00	公園誕生の経緯や設備を学び、貯水槽、マンホールトイレ、防災備蓄倉庫なども見学できます。	受講料／無料	水島公民館に集合し、貸 切バスで移動 連携先:文化振興課
繊維のまち倉敷～ジーンズミュージアムと 児島学生服資料館で見学&体験～ (各見学施設 職員)15名<全2回>	5/15・6/19 第3(金) 9:00～12:25	ジーンズ、学生服の歴史などを楽しく学びましょう。ジーンズストラップ作り体験もします。	受講料／300円 教材費／1,100円	水島公民館に集合し、貸 切バスで移動
真備の竹でつくる灯籠 (白神 博之)12名<全1回>	5/16 第3(土) 10:00～12:00	竹にぶどう柄などを刻んで灯籠を作ります。「竹あかり」で癒しのひとときを楽しめましょう。	受講料／150円 教材費／500円	すべり止め付手袋
市普通救命講習I・AEDで人命救助 (水島消防署 職員)16名<全1回>	5/28 第4(木) 9:30～12:30	緊急時に備えて心肺蘇生やAEDの使い方を学びます。普通救命講習I修了証更新希望の方も受講できます。	受講料／無料	動きやすい服装
子どもも大人も一緒にわくわく♪ 夏にぴったり!スイーツプレート作り (加藤 雅恵)8組<全1回>	6/6 第1(土) 10:00～13:00	フルーツ(オレンジ、パイン、キウイ)、チヨコなどを使って、おいしいスイーツを楽しく作りましょう♪	受講料／150円 教材費／1,600円	小学生と保護者対象(保 護者1名に子ども1名まで)
忘れられた精錬所の島～TV番組撮影で 見た、上水島に残る歴史～ (森高 ヒロユキ)30名<全1回>	6/11 第2(木) 10:30～12:00	テレビ取材で訪れた、水島港沖の無人島。講師が見た工場の遺構や島民の暮らしの痕跡をお伝えします。	受講料／150円 著作権料／10円	
YUKATA(浴衣)を着てみよう! (岡本 乃生子)8名<全1回>	7/4 第1(土) 14:00～16:00	浴衣を自分で着てみたい、誰かに着せてあげたいと思っている方、着付けのポイントが学べます。	受講料／150円	中学生以上、女性対象 浴衣一式持参※相談可
寿大学 (各講師)46名<全6回>	5/20～11/18 第3(水) 10:00～11:30	さまざまな分野について、気軽に楽しく学びましょう。	受講料／150円	60歳以上対象 8月は休み 第1・2・6回は休

【寿大学 詳細】

- ① 5/20 『令和8年4月からの新交通ルール』 水島警察署 職員
- ② 6/17 『気軽に楽しく身体をリフレッシュ!ニュースポーツ体験♪』
倉敷市スポーツ推進委員協議会
- ③ 7/15 人生を豊かにするこころ学 第2回と合同
- ④ 9/16 『膝と腰の痛みの予防とその付き合い方・対処法』 川口 洋
- ⑤ 10/21 人生を豊かにするこころ学 第4回と合同
- ⑥ 11/18 『天気図から学ぶ、自助防災』 岡山地方気象台 職員

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

【人生を豊かにするこころ学 詳細】

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

③ 9/3『手話と私(仮)』井上 宏美

④10/21『幸せな社会を子どもたちに』井上 正貴

⑤12/4『メンタルヘルスケア(仮)』楠本 敦子