



水島公民館

抽選

〒712-8062 倉敷市水島北幸町1-2

☎ 444-2541

講座名	開講日	曜日	対象	回数	受講料(円)	講師	内容	備考 (保険料、持ち物等)
	閉講日	時間		定員	教材費(円)			
小学生 サイエンスラボ ～カラフルバスボム を作ろう～ NEW	4/6	第1(日)	小学生	1	150	理学博士 前田 早弥	酸性、アルカリ性の簡単な実験とバスボム（お湯の中に入れるとシュワシュワと発泡する固形入浴剤）を楽しく作ります。	上履き（スリッパ等）
		10:00～12:00		12名	200			
源氏物語と枕草子を楽しく読みとこう！ NEW	4/10	第2(木)	一般	4	600	生涯学習1級 インストラクター 峰山 洋子	再注目されている古典文学から、言葉の力・優しさ・人とのつながりの尊さ等を見つめ直しませんか？	
	7/10	10:00～11:30		20名	—			
【くらしき市民講座】 めざせ健康長寿！ シニアの健康づくり NEW	4/11	毎週(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	認知症・転倒・フレイル予防・骨粗鬆症対策・睡眠等について、元気に暮らすためのポイントを学びます。座学、簡単な運動をします。	保険料144円
	5/16	14:00～15:30		20名	—			
はじめてのヨガ ～ゆったりとゆるめる～ NEW	4/16	指定日(水)	一般	6	900	スポーツ トレーナー 内藤 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しょう。	保険料144円、著作権料10円、動きやすい服装、あればヨガマット <開催日> 4/16、4/30、5/14 5/28、6/4、6/11
	6/11	10:00～11:30		12名	—			
【くらしき市民講座】 初心者向け LINE安心ガイド NEW	4/16	第3(水)	一般	1	無料	株式会社アツ IT講師 青井 寿恵	LINEを初めて使う方でも大丈夫！LINEを始めたときに知りたい安心・安全に使うための設定などを実践的に学びます。	スマートフォン 連携先： デジタルガバメント 推進室
大人の美文字 ～ペン字・筆ペン 練習編～	4/22	指定日(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、鉛筆 <開催日> 4/22、5/13、5/27 6/3、6/17
	6/17	10:00～11:30		10名	200			
【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	4/24	第2・4(木)	開講時 生後 3～10 か月の 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。	保険料1人96円 著作権料1人10円 申込時に乳児の月齢を 記入 連携先：水島保健推進室
	6/12	10:00～11:30	6組	—				
みんなでリトミック ～季節を感じて リズムで遊ぼう～	4/27	指定日(日)	開講時 2歳～ 未就学 児と 保護者	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。	保険料1人96円 著作権料1人10円 <開催日> 4/27、5/18、6/1 6/15
	6/15	10:00～11:30	8組	子ども1人 400				
素敵な紅茶時間☆ フルーツティーと 紅茶のお菓子づくり	5/14	第2(水)	一般	2	300	ティー インストラクター 加藤 雅恵	ホット・アイスティーの淹れ方から、果物などのアレンジティーの作り方、紅茶を使ったお菓子作りを教わりましょう♪	保険料48円 上履き（スリッパ等）
	6/11	10:00～12:30		12名	2,000			
【くらしき市民講座】 普通救命講習Ⅰ ・AEDで人命救助	5/29	第5(木)	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の実習を行います。普通救命講習Ⅰの修了証が取得できます。	動きやすい服装
リサイクルの現場を 目で見て学ぶ！ 工場見学 NEW	5/30	第5(金)	一般	1	150	見学施設 職員	普段目にする自動車・小型家電等がどのようにリサイクルされるのかを学ぶために工場見学しませんか？	保険料24円 貸切バスで移動 見学施設： (株)ヒラキン リサイクルステージ玉島
		9:00～11:30		18名	—			
「己書(おのれしょ)」 で心を和やかに ～文字を絵のように 描く～	6/6	第1(金)	一般	6	900	日本書道場 道場師範 己書 幸香道場 代表 永田 幸香	あなたの心のまますを自由に表現するのが己書です。季節をテーマに、書画が苦手な方でも味のある魅力的な作品が描けます。	筆ペン (中筆または太筆) 8月は休み
	12/5	13:30～15:30		12名	1,500程度			
和食の合言葉 「まごわやさしい」で 栄養満点料理を学ぼう NEW	6/19	第3(木)	一般	1	150	管理栄養士 有井 京子	健康的な食生活を支える「まごわやさしい」食材を使って、栄養素をたっぷりとれる料理を作りましょう！	保険料24円 上履き（スリッパ等）
		9:30～13:00		16名	1,500			

講座名	開講日	曜日	対象	回数	受講料(円)	講師	内容	備考 (保険料、持ち物等)
	閉講日	時間		定員	教材費(円)			
倉敷特産品！ 畳縁×デニム・帆布で 小物づくり♪ 畳縁の工場見学付	6/27	第2・4(金)	一般	7	1,050	ハンドメイド作家 柴崎 由記	第1回は工場で畳縁の製造工程などを学び(ミニ畳作り体験あり)、第2回以降は畳縁やデニム、帆布、真田紐を使って小物作りをします。	保険料24円 あればミシン、8月は休み <6/27>館外学習 8:30~12:45 見学施設：高田織物(株)
	10/24	9:30~ 12:00		10名	5,000	高田織物(株) 従業員		
栄養がしっかりとれる！ 早くておいしい 時短料理のレパートリー	7/2	第1(水)	一般	1	150	栄養士 食生活指導士	忙しい、時間がない、そんな時でも、栄養がしっかりとれるおいしい料理のコツを学び、時短料理のレパートリーを増やしましょう♪	保険料24円 上履き(スリッパ等)
		9:30~ 12:30		12名	1,200	高杉 紀子		
寿大学	5/21	第3(水)	60歳以上	6	300	各講師	身近なテーマで、様々なことを、気軽に楽しく学びましょう。	10月は第4(水) 8月は休み ※詳細は下記を参照してください
	11/19	10:00~ 11:30		45名	—			

「寿大学」の詳細

※講師・演題は変更になる場合があります

第1回/5月21日(水)

講師/松井 和美 <管理栄養士>
演題/おとなの食育~食べる力は生きる力~

第2回/6月18日(水)

講師/藤原 弘喜 <藤原薬局 薬剤師>
演題/フレイル予防!いつまでも元気でいるための秘訣

第3回/7月16日(水)

講師/青木 康嘉 <元岡山大学非常勤講師・近現代史研究者>
演題/戦後80年を振り返って~帰らぬ旧満州国の遺骨~

第4回/9月17日(水)

講師/万代 京央子 <岡山県笑いヨガ協会代表理事>
演題/健康アップ!笑いヨガの効果はスゴイ!~みんなで楽しくチャレンジ!~

第5回/10月22日(水)

講師/寺山 節子 <元中国学園大学・中国短期大学 教授>
演題/届け、認知症の人の思い~正しく理解し、みんなが暮らしやすい社会に~

第6回/11月19日(水)

講師/水島警察署 職員
演題/知って備える犯罪被害~多様化する手口~
※第3・5回は、「人生を豊かにするところ学」講座と合同です。



人生を豊かにする ところ学

6/26

指定日

一般

5

無料

各講師

「出会い・つながり・分かれ合い」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?

※詳細は下記を参照してください

「人生を豊かにするところ学」の詳細

※講師・演題は変更になる場合があります

第1回/6月26日(木)

講師/寺岡 牧 <岡山県立成徳学校 校長>
演題/『岡山県立成徳学校』という『児童自立支援施設』~子ども達との暮らし~

第2回/7月16日(水)

講師/青木 康嘉 <元岡山大学非常勤講師・近現代史研究者>
演題/戦後80年を振り返って~帰らぬ旧満州国の遺骨~

第3回/9月5日(金)

講師/小野 喜美子 <投稿誌「Wife」編集長>
演題/社会を変える、時代を動かす~そのためには何が必要?~

第4回/10月22日(水)

講師/寺山 節子 <元中国学園大学・中国短期大学 教授>
演題/届け、認知症の人の思い~正しく理解し、みんなが暮らしやすい社会に~

第5回/11月29日(土)

講師/高木 潤 <岡山県立倉敷中央高等学校 教諭>
演題/阪神大震災で見たこと、感じたこと~30年の記憶~
※第2・4回は、「寿大学」講座と合同です。



【くらしき市民講座】 めざせ健康長寿！ シニアの健康づくり



毎日イキイキ過ごす秘訣
満載！認知症予防・快眠・
運動をはじめませんか。



【くらしき市民講座】 初心者向けLINE安心ガイド



SNSアプリLINEについて
学びます。
公民館のWi-Fiを使用
します。

ひらがなとお地蔵さんの描き方から学びます

筆ペンや鉛筆で基礎から学ぶので初めてでも、安心!

「己書(おのれしょ)」で心を和やかに

文字を絵のように描く

※10月の公民館祭で希望者に作品を展示していただく予定

年賀状なども描きます

短冊

<前回の受講者の感想>
・ずっと楽しめるのがとてもいい
・月1回なのがよかった

倉敷特産品！
畳縁 × デニム・帆布で
小物づくり♪
畳縁の工場見学付

第1回/高田織物で工場見学とミニ畳作り体験
水島公民館 8:30集合 貸切バス使用
第2~7回/水島公民館で小物作り
※教材費には、ミニ畳縁作り体験代と小物作り時の畳縁代等を含みます

ミニバックチャーム

↑マルチケース

トートバッグ

※10月の公民館祭で希望者に作品を展示していただく予定