



連島公民館

〒712-8001 倉敷市連島町西之浦497-1

☎ 448-0655

抽選

受付 / はがき・窓口

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、持参物等)
	閉講日	時間		定員	教材費(円)			
はじめての健康マージャン	9/1	第1・4(金)	一般	5	750	後藤 修二	脳トシや認知症予防を目的とした、初心者向けの健康的なマージャン講座です。	マージャン初心者対象 10月は第1(金)のみ 11月は休み
	12/22	13:30~ 15:30		16名	1,000 (初受講者)			
卓球にトライ!	9/6	第1・3(水)	一般	5	750	桐野 博史 丸山 公男	卓球を基本から学び、身体を動かす楽しさを味わいましょう。	保険料100円 ラケット
	11/1	9:30~ 11:30		15名	—			
はつらつゴルフ	9/12	第2・4(火)	一般	5	750	藤川 泉	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。大平山ゴルフクラブで開催します。	保険料100円 道具各自持参 10月は第4(火)のみ 会場は大平山ゴルフクラブ
	11/28	10:00~ 12:00		30名	—			
笑いヨガでさよなら認知症	9/12	第2・4(火)	一般	5	750	万代 京央子	笑いで脳を活性化!楽しく笑って心と体を元気にしましょう!	10・11月は第4(火)のみ
	12/12	10:00~ 11:30		20名	—			
骨盤ケア&筋膜ストレッチ~凝り・張り・痛み改善~	9/13	第2・3(水)	一般	2	300	曳野 美華	首や肩、腰や股関節等の筋膜を緩め、最後に骨盤を中心とした全身調整を行います。	保険料40円 ヨガマット
	9/20	10:00~ 11:30		15名	—			
女性のためのおうちでできる整膚講座	9/21	第3(木)	女性	1	150	芝田 瑞樹	皮膚をつまんで血行やリンパの流れを促す整膚を体験します。健康美人を目指しましょう!	女性対象
		10:00~ 12:00		8名	—			
レアチーズモンブラン作り	9/27	第4(水)	一般	1	150	西山 洋子	チーズ好きにはたまらない。白い雪山のようなふわふわレアチーズモンブランを作ります。	
		9:30~ 12:30		8	1,000			
手打ちそば	9/29	指定日(金)	一般	3	450	倉敷手打ちそばの会	そば打ちとゆで方のコツを学んで、できたての美味しいそばを味わいましょう!	<開催日>9/29、10/13、10/27
	10/27	9:30~ 13:00		10名	3,000			
おうち時間を楽しむ珈琲	10/7	第1・3(土)	一般	4	600	牧 浩市	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うことができるようになります。	
	11/18	9:30~ 11:30		8名	2,500			
大平山でハイキングを安全に楽しもう	10/12	第2・3(木)	一般	2	300	能瀬 雅国	第1回はハイキングを安全に楽しむためのポイントを講義で学び、第2回で大平山を登ります。	保険料20円 <10/19>館外学習 9:00~12:00 10/19が雨天の場合は10/26に延期
	10/19	10:00~ 12:00		10名	—			
親子で連島ごぼう掘り体験	10/21	第3(土)	小学生と保護者	1	150	JA晴れの国岡山東部出荷組合青年部	親子でごぼう掘りを体験します。色白で柔らかく甘みの強い連島ごぼうを、おうちで味わいましょう。	保険料 1人20円 講座当日はJA晴れの国岡山連島集出荷場へ集合
		10:00~ 12:00		8組	1人 200			
【くらしき市民講座】連島ごぼうとくるみのチョコレートケーキ作り	10/25	第4(水)	一般	1	無料	西山 洋子	連島ごぼうの風味・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す♪	連携先:農林水産課
		9:30~ 12:30		8	850			
ショコラフランボワーズムース作り	11/22	第4(水)	一般	1	150	西山 洋子	赤とピンクの色合いで、甘酸っぱくて滑らかな口当たりのショコラフランボワーズムースを作ります。	
		9:30~ 12:30		8	1,200			