



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、持ち物等)
	閉講日	時 間		定員	教材費(円)			
大平山でハイキングを安全に楽しもう	4/4	第1・3(火)	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29円 <4/18> 館外学習 9:00~12:00 4/18が雨天の場合は 4/27に延期
	4/18	10:00~12:00		10名	—			
はじめの健康マー جان	4/7	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 جان講座です。	マー JAN初心者対象 5月は第4(金)のみ
	6/23	13:30~15:30		16名	1,000			
笑いやがでさよなら認知症	4/11	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！	
	6/13	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~	4/12	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48円 ヨガマット
	4/19	10:00~11:30		15名	—			
手打ちそば	4/14	第2・4(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！	
	5/12	9:30~13:00		10名	3,000			
女性のためのおうちでできる整膚講座	4/14	第2(金)	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
		10:00~11:30		8名	—			
卓球にトライ！	4/19	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、体を動かす楽しさを味わいましょう。	保険料145円 ラケット 5月は第3(水)のみ
	7/5	9:30~11:30		15名	—			
はじめのキッズダンス	4/22	第4(土)	4歳児~小2 ※保護者同伴	3	450	ISAKO	みんなで一緒にダンスを踊ります。楽しみながら協調性を養い、リズム感・運動能力向上を目指します。	保険料87円
	6/24	10:00~11:30		15名	—			
はつらつゴルフ	4/25	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。	保険料145円 道具各自持参 会場は大平山ゴルフクラブ
	6/27	10:00~12:00		30名	—			
いちごの春色デコレーションケーキ作り	4/26	第4(水)	一般	1	150	西山 洋子	フランボワーズクリーム の薄ピンク色が春にぴったりの、いちごのデコレーションケーキを作ります♪	
				8名	1,000円程度			

健康マー JANのルール
お酒を「飲まない!!」
煙草を「吸わない!!」
お金を「賭けない!!」

はじめの健康マー JAN

健康マー JANを通して、脳の活性化と仲間とのコミュニケーションを図ります。

笑いやがでさよなら認知症

名前に「やが」とついていますが、難しいポーズ等はしません。
たくさん笑って、認知症も心身の不調も吹き飛ばしましょう！

わん
っは
ん
っは
っは
っは
っは
っは
っは

はじめのキッズダンス

リズムトレーニングをしたり、簡単な振り付けを覚えて踊ったりします。
色々な音楽に合わせて、みんなで楽しくダンスを踊りましょう♪