



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・ネット

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	9/6	第1・4(金)	一般	4	600	後藤 修二	脳トレ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
	10/25	13:30～ 15:30		16名	1,200 (初受講者)			
おうち時間を 楽しむ珈琲	9/7	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ますようになります。	10月は第1・4(土)
	10/26	9:30～ 11:30		8名	2,500			
はつらつゴルフ	9/10	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の開催となります。	保険料100円 道具各自持参 9月は第2(火)のみ 会場は大平山ゴルフクラブ
	11/26	10:00～ 12:00		30名	—			
はじめての 気功・太極拳	9/13	第2・4(金)	一般	6	900	大森 晴美	呼吸に集中し、ゆったりと動く太極拳を楽しみながら心身の健康を目指しましょう。	保険料120円 11月は第4(金)のみ 12月は第2(金)のみ
	12/13	10:00～ 12:00		15名	—			
笑いヨガで さよなら認知症	10/8	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！	11月は第3・4(火) 12月は第2(火)のみ
	12/10	10:00～ 11:30		20名	—			
ぶらり♪連島歩き ～都羅の小径 西の起点 霞橋を訪ねる～	10/9	第2(水)	一般	1	150	小河原 公平	歴史的な社寺仏閣などがある都羅の小径を歩きながら、連島の魅力を発見しましょう。	保険料20円 10/9が悪天候の場合は 10/18に延期
		10:00～ 12:30		10	—			
骨盤ケア&筋膜 ストレッチ～凝り・ 張り・痛み改善～	10/17	第3・4(木)	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
	10/24	10:00～ 11:30		20名	—			
【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	10/23	第4(水)	一般	1	—	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	1,000			
親子で 連島ごぼう掘り体験	11/16	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			

NEW

親子で連島ごぼう掘り体験

はじめての気功・太極拳



「動く禅」とも言われる太極拳。
全身に気を巡らせ、自然治癒力を高めたり、深い呼吸でココロをリラックスさせたりしましょう。



ぶらり♪連島歩き

～都羅の小径 西の起点 霞橋を訪ねる～

連島公民館から霞橋を目指して散策します。
連島の歴史と文化を感じながら、みんなで楽しく歩きましょう♪



連島公民館でお待ちしています！

