



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	4/3	第1・2(水)	一般	2	300	川口 勇	1回目は講義、2回目は大平山を登ります。アップダウンのある山道を歩きます。	保険料20円 <4/10>館外学習 9:00~12:00 4/10が雨天の場合は4/24に延期
	4/10	10:00~12:00		10名	—			
はじめての健康マージャン	4/5	第1・4(金)	一般	5	750	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 5月は第4(金)のみ
	6/28	13:30~15:30		16名	1,000 (初受講者)			
笑いヨガでさよなら認知症	4/9	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！	
	6/11	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~	4/11	第2・3(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
	4/18	10:00~11:30		15名	—			
手打ちそば	4/12	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！	
	5/10	9:30~13:00		10名	3,000			
ぶらり♪連島歩き~薄田泣菫生家周辺を巡ろう~ NEW	4/16	第3(火)	一般	1	150	小河原 公平	連島で生まれた詩人、薄田泣菫の生家とその周辺を歩きます。連島の歴史を学び、魅力を発見しましょう。	保険料20円 4/16が雨天の場合は4/19に延期
		10:00~12:00		10名	—			
卓球にトライ！	4/17	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
	6/19	9:30~11:30		15名	—			
はつらつゴルフ	4/23	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100円 道具各自持参 会場は大平山ゴルフクラブ
	6/25	10:00~12:00		30名	—			
フルーツのズコットケーキ作り	4/24	第4(水)	一般	1	150	西山 洋子	イチゴをはじめフルーツとクリームをたっぷり使ったドーム型春のわくわくケーキを作りましょう。	
		9:30~12:30		8名	1,300			
花の寄せ植えで春を贈ろう！ NEW	5/8	第2(水)	一般	1	150	高尾 利枝	春の寄せ植えを作って、大切な人や自分に贈りませんか？植物のパワーで5月を元気に過ごしましょう。	
		10:00~11:30		10名	2,000円			
グレープフルーツのパンナコッタケーキ作り	5/22	第4(水)	一般	1	150	西山 洋子	トロっとした濃厚な味わいとなめらかなくちどけ。グレープフルーツのジュレがさわやかな5月のケーキです。	
		9:30~12:30		8名	1,200円			

健康マージャンのルール

お酒を「飲まない!!」
煙草を「吸わない!!」
お金を「賭けない!!」



はじめての健康マージャン



健康マージャンを通して、脳の活性化と仲間とのコミュニケーションを図ります。

ぶらり♪連島歩き ~薄田泣菫生家周辺を巡ろう~

クリンタン灯籠、五帝神社、地蔵院、梅雲寺、力士の墓、薄田泣菫生家等を巡ります。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♪



フルーツのズコットケーキ

みなさまのお申し込みをお待ちしています

