



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 閉講日	曜 日 時 間	対象	回数 定員	受講料(円) 教材費(円)	講 師	内 容	備 考 (保険料、持ち物等)
笑いヨガで さよなら認知症	4/8 6/10	第2・4(火) 10:00~ 11:30	一般	5 20名	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！	
ぶらり♪連島歩き ～都羅の小径 中央部 宝島寺とその周辺～	4/9	第2 (水) 10:00~ 12:30	一般	1 10名	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 4/9雨天の場合は4/23に延期
大平山でハイキングを 安全に楽しもう	4/11 4/18	第2・3(金) 10:00~ 12:00	一般	2 10名	300 —	能瀬 雅国	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 <4/18>館外学習 9:00~12:00 4/18が雨天の場合は4/25に延期
骨盤ケア&筋膜ス トレッチ ～凝り・張り・痛み 改善～	4/16 4/23	第3・4(水) 10:00~ 11:30	一般	2 25名	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 ヨガマット持参
NEW ちょっとひと手間♪ ごちそうクッキング	4/16 6/18	指定日 (水) 9:30~ 13:00	一般	5 9名	750 5,000	赤堀 嘉美	お店のような本格中華や絶品パスタなど、ひと手間かけて“ちょっとごちそう”を作ってみませんか。	開催日 4/16、4/30、 5/21、6/4、6/18 スリッパ、エプロン、三角巾、ハンドタオル2枚
NEW はじめての韓国語	4/17 8/21	第1・3(木) 10:00~ 11:30	一般	9 20名	1,350 100	黄 英美	韓国語の文字と発音を詳しく学び、簡単な会話を練習します。	教材費100円(マス目入りノート代) 筆記用具
はつらつゴルフ	4/22 6/24	第2・4(火) 10:00~ 12:00	一般	5 30名	750 実費	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、練習球代 (25球につき100円)必要 会場は大平山ゴルフクラブ
抹茶と桜の ケーキ作り	4/23	第4(水) 9:30~ 12:30	一般	1 8名	150 1,000	西山 洋子	抹茶のスポンジケーキに桜の花や香りを取り入れて、和と洋の心躍るケーキを作ります。	スリッパ、エプロン、三角巾、ハンドミキサー、ゴムベラ1本、ボール3つ(大きさ15~18cm)、ハンドタオル2枚
NEW はじめての色鉛筆画	5/11 6/29	指定日 (日) 10:00~ 12:00	一般	4 20名	600 実費	丸山 又史	身近なものを描くことで、楽しみながら色鉛筆画の世界に触れてみませんか。	開催日 5/11、5/25、 6/15、6/29 初回各自リンゴ1個、24色以上の色鉛筆等、 当日所定の画用紙1枚につき10円必要
NEW 【くらしき市民講座】 身近な防災講話と 非常炊飯体験	6/8	第2(日) 10:00~ 12:00	一般 (中学生以上)	1 15名	— —	くらしき防災士の会 三宅 幹雄	講話や体験を通して、よりリアルな防災の知識を身に着け、南海トラフ巨大地震に備えましょう。	連携先：防災推進課



はじめての韓国語

NEW



初めて学ぶ韓国語。
優しい先生と一緒に楽しく
学んでいきましょう！！

ちょっとひと手間♪ ごちそうクッキング

NEW

ちょっとしたひと手間のかけ方を教わることで、
普段の料理がごちそうに大変身！
レパートリーも食卓を囲むみんなの笑顔も
広がります！



皆様のお申し込みを
お待ちしております

