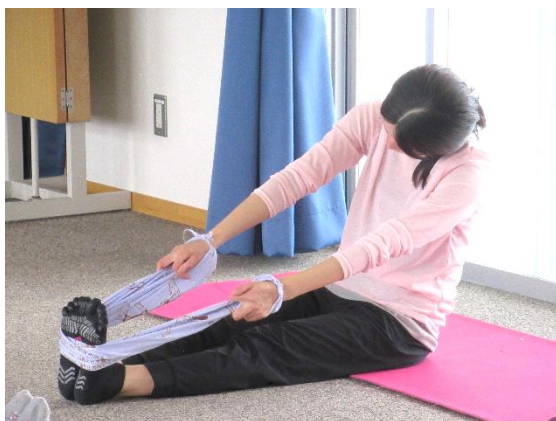


みんなのふれあいセンター

令和6年

倉敷民主会館

会館だより



「手ぬぐい体操」受講生募集します♪

8月1日(木)～受付開始!

1回目: 9月13日(金)

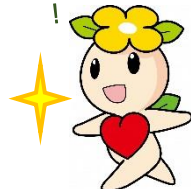
2回目: 9月27日(金)

3回目: 10月11日(金)

いずれも 10:00-12:00



チラシをチェック!



なつ たの 夏やすみお楽しみこうざ

5日(月) カカオニブクッキーをつくろう

8日(木) 図画・ポスター教室

19日(月) 手づくりナンとキーマカレーをつくろう

8月の講座

21日(水) おすそわけ会

29日(木) 整膚教室

9月の講座

4日(水) つどいカフェ&骨盤ケア

13日(金) 手ぬぐい体操①

18日(水) おすそわけ会

19日(木) いきいきサロン

25日(水) すこやか料理

27日(金) 手ぬぐい体操②



こま お困りごとはありませんか?

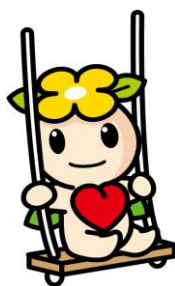
倉敷民主会館は、日ごろからお悩みごとやお困りごとの相談を受け付けている公共の施設です。

秘密は守ります。お電話またはご来館にて、ご相談ください。



カラー版の「会館だより」は「ちやうど」

年4回、定期的に開催予定の「女性の体と心を元気に！」を合言葉に、体のことや心のこと、子どものこと等、助産師さんに直接聞ける会です。お茶とお菓子があれば、話題に事欠かないのも女性の良いところ♪体操もおしゃべりも楽しんでみませんか？



駐車場は、西側と東側にあり23台。とめやすいです。会場は2F大会議室、一部屋のみ。会場をざっくり半分にして、東側で体操・座談会、西側で子どもの遊び場・授乳コーナーを配置しています。お茶コーナーは北側壁際に設置。出入り自由。

「おもちゃ広場」さんが来てくれました

講座開始 10時～11時

★無理なく実践できる骨盤ケア♪



=会場レイアウト=



ボランティア、会館職員が小さなお子様の安全をサポートします。

11時～12時 休憩・お茶とおしゃべりタイム・個別相談

まー！がんばれ！



★体操をしているママの横でママゴト開始♪



★シャノン先生へ相談OK！

お楽しみの
お茶タイム。
おやつと共に
好きな飲み物を
チョイス！皆さん
が思い思いに同じ
時間を共有♪

次回は
9月4日(水)だよ！
※詳細はチラシを見てね



毎月1回開催！！

「互近助パントリープロジェクト」



おすそわけ会



日時：8月21日(水) 15:00-16:00
場所：倉敷民衆会館
だれでも無料で参加できます

★マイバッグ、水筒(水分補給の為)は各自お持ちください

帰っても大丈夫
いつ来ても、いつ

もらったけど、「好みではない」
「食べきれない」お菓子や食品、
日用品がうちに眠っていませんか？
・賞味期限近いもの
・未開封のもの





くーみん&ふじろー

「合理的配慮ってなんでしょう」



《隣保館共通号》

5つの会館が順番で執筆しています。

今月号は児島民主会館です。

児島さんの娘キミエさんは、小学5年生。生まれつき足に障がいがあり、車いすで生活しています。キミエさんにはずっと前から行ってみたいレストランがありますが、入り口に段差があり入りづらいので、まだ行ったことがありません。

ある日、児島さんはキミエさんが学校でもらったパンフレットで「合理的配慮」という考え方があることを知りました。そこには、障害者差別解消法の改正で2024年（令和6年）4月から、「事業者は障がいのある方の申し出に対し、負担が重すぎない範囲で対応する必要がある」と書かれていました。児島さんは、キミエさんが行きたがっているレストランに行き、相談してみることになりました。

「すみません、うちの娘は車いすを利用して、前々からこちらにぜひ来たいと言っているのですが、入り口が段差で入れないので、スロープをつくっていただくことはできないでしょうか。」

「申し訳ありません、現在施設を工事する予定はありません。段差解消用の簡易スロープならご用意できますので、ぜひご来店ください。」

「そうですか、ありがとうございます。」

「ほかに気になることはございますか。」

「そうですね、できれば入り口近くの広めの席を使わせていただきたいのですが。」

「事前にご予約いただければ、ご案内できますよ。」

「分かりました、では事前に必ずご連絡いたします。」

後日、児島さんとキミエさんは念願だったレストランに行き、特製ハンバーグを食べ、とても嬉しい気持ちになりました。

難聴の方への商品説明は筆談で行う、視覚に障がいがある方のため点字のパンフレットを用意するなど、何が合理的な配慮かはそれぞれのケースで考えればよいので、必ず〇〇しないといけない、ということはありません。大切なことは、お互いによく対話し、様々な場面で「障がい」になっているものを取り除く方法をみつけることだと思います。どうすれば誰もが生活しやすい社会をつくれるか、一緒に考えていきましょう。





講座・サークル活動予定表

★会館主催講座
●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
				1 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00~16:00	2 ●若竹サークル 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●わかば会 13:30-16:00	3 休館日
4 休館日	5 ★カカオニブクツ キーをつくらう 9:30-12:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	6 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-16:00	7 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	8 ★図画・ポスター 教室 13:30-16:30 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-15:30	9 ●若竹サークル 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	10 休館日
11 休館日 山の日	12 休館日 振替休日	13 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-16:00	14 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00	15 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	16 ●若竹サークル 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●パステルアート 13:30-15:00 ●わかば会 13:30-16:00	17 休館日
18 休館日	19 ★手づくりナンと キーマカレーを つくろう 9:30-12:30 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-12:00 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	20 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:30-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	21 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●いすヨガサークル 10:00-12:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	22 ●だっこしとくよ。 9:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G 7 13:30-15:30	23 ●若竹サークル 9:00~11:30 ●中島コーラス 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	24 休館日
25 休館日	26 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	27 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:00-16:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	28 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	29 ★整膚教室 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00	30 ●若竹サークル 9:00~11:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	31 休館日

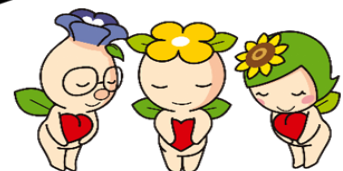
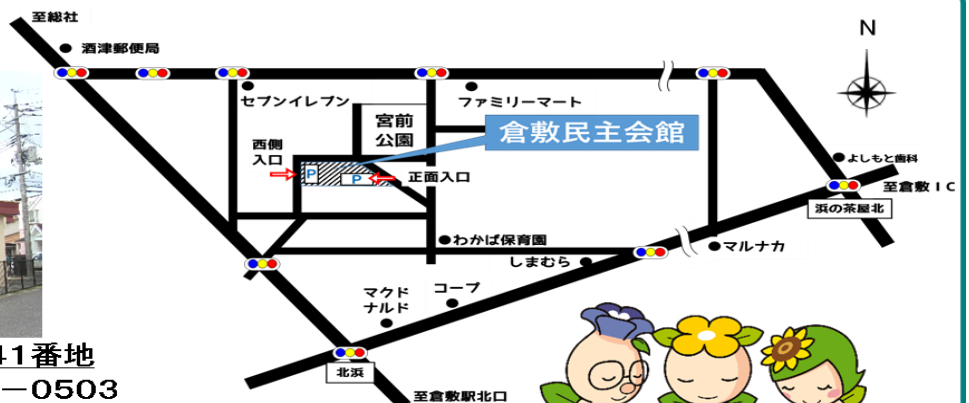
会館のご案内

倉敷民主会館



出会い
ふれあいの広場

〒710-0065 倉敷市宮前641番地
《TEL&FAX》(086)423-0503
《E-mail》d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp
《開館時間》月～金 8:30～17:15(土日祝は休館)



夏の疲れにひとつまみ♪

子育て中の方大歓迎！！



託児付



せ い ふ 整 膚 教 室

「整膚で血流を良くし夏の疲れを取ろう！」

8月29日(木) 10:00~12:00

整膚ってにゃんだ？



塩田先生の愛猫「じじくん」



↑整膚師の塩田先生
(整膚健康センター玉島)

皮膚をつまむ・持ち上げる・引く張るという手法をもちいて、血液・リンパの流れをよくする健康法だよ！
肩こりや頭痛、冷え性、胃腸系にも効果があり、美容にもいいと言われているよ！

〈定 員〉12名程度(先着順・年齢、性別問いません)

〈講 師〉塩田 敏行さん(整膚健康センター玉島)

〈参 加 費〉無料

〈準 備 物〉フェイスタオル、飲み物

〈申 込 み〉電話・窓口・メールにて受付

①講座名 ②住所

③お名前 ④連絡先

をお知らせください。

〈申込み期間〉8月1日(木)～8月28日(水)

＜対象＞就学前の乳幼児

＜申込＞事前に申込みが必要です。

＜保険＞保険には加入しますが、事故などの補償は保険の範囲以内となります。

＜荷物＞お子様に必要な荷物は一つにまとめてください。

おむつ・ビニール袋・飲み物
おやつ等必要に応じてご準備
ください。

★ご不明な点はお問い合わせください。

託児が必要な方へ

倉敷民主会館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地
電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3
(月)～(金) 8 : 3 0～1 7 : 1 5 (祝日は除く)
e-mail : d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp



つどいカフェ&骨盤ケア

日時： 9月4日（水）10:00～12:00



腰痛や尿もれ、便秘などの悩みはありませんか？

産前産後、家事育児、仕事、更年期・・・

いつも頑張っている全世代の女性対象の骨盤ケアです♪

骨盤ケア後は、おしゃべりタイム♪

女性の健康と性の専門家、地域の助産師しゃのんさんを
囲んで、気になることをみんなでお話しませんか？



女性ならどなたでも♪ 親子で参加也大歓迎♪ 年齢問いません♪
（当日もお問合せ可能）

講師：しゃのん香織さん

場所：倉敷民主会館 大会議室

定員：10名

持ち物：動きやすい服装、飲み物

申込方法：窓口・電話・メールにて

申込期間：8月1日（木）～9月3日（火）

令和6年度の予定

12月6日（金）10:00-12:00

R7年3月4日（火）10:00-12:00

※変更になる場合があります。チラシをご確認ください。

倉 敷 民 主 会 館

【住所】倉敷市宮前641番地【電話】(086)423-0503

【Mail】d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

【開館時間】(月)～(金)8:30-17:15(祝日をのぞく)



しゃのん香織さん

手ぬぐい体操 (遊体法)

いつまでも自分の身体と心とうまく付き合っていきたい方

色々ともやもやしている方

身体だけでなく、心も楽になりますよ～♪

こんな方にすすめ!

家族や周りの人のために頑張っている方

いつもなんとなく身体に不調を感じている方



★全3回講座（3回全て出席できる方が対象です）★

① 9月13日（金）10：00－12：00

② 9月27日（金）10：00－12：00

③ 10月11日（金）10：00－12：00

〈定員〉12名程度（先着順）

〈参加費〉無料

〈講師〉田島 奈穂子 さん（理学療法士）

〈準備物〉動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物

〈申込み〉電話・窓口・メールにて受付

① 講座名 ②住所 ③お名前 ④連絡先 をお知らせください。

※お申込みはご本人様のみとします

〈申込み期間〉8月1日（木）～9月12日（木）



倉敷民主会館

倉敷市宮前6-4-1番地
電話：086-423-0503
（月）～（金）8：30～17：15（祝日は除く）
e-mail：d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

🌸 みんなで楽しく、健康や病気予防に役立つ調理・栄養を学ぼう！ 🌸

すこやか料理教室（中期）



【A】 9月25日（水）9：30～12：00

【B】 10月23日（水）9：30～12：00



【A】 9月25日（水）〈よく噛むメニュー〉

- ・鶏肉のコーンフレーク焼き
- ・切干し大根のケチャップ煮
- ・れんこんの豆乳スープ
- ・ナタデココのマンゴーゼリー

【B】 10月23日（水）

〈エネルギー控え目メニュー〉

- ・たっぷり野菜の酢豚風
- ・チンゲン菜の中華レンジ蒸し
- ・しらたきの中華スープ
- ・かぼちゃ餅



令和6年度後期のスケジュール（予定）

- ・11月27日（水）
- ・12月25日（水）
- ・R7年1月22日（水）

後期のお申込みは、
チラシ発行後～と
なります。

【場 所】 倉敷民主会館 調理室

【定 員】 12名（先着順）

【講 師】 井川 弘江さん

【材料費】 500円程度

【持ち物】 エプロン・三角巾・マスク・筆記用具・保冷バツクと持ち帰り容器（必要な人のみ）

【申込み】 8月1日（木）より 電話・メール・窓口にて受付

①講座名 ②希望日 ③お名前 ④住所 ⑤連絡先 をお知らせください。

※【A】【B】両日申し込み、希望する日のみでもOK。

【締切り】 【A】9月17日（火） 【B】10月15日（火）

※締切りを過ぎた場合のキャンセルは材料費をいただく場合があります。

お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉 敷 市 宮 前 6 4 1 番 地
電 話 : 0 8 6 - 4 2 3 - 0 5 0 3
(月) ~ (金) 8 : 3 0 ~ 1 7 : 1 5 (祝日は除く)
e-mail : d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp