

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

令和 6 年

会館だより 12月



『肉まんでおひるごはん』



1 月 10 日 (金) 9:30~13:00

できたてあつあつの肉まんを

お昼ご飯に食べよう！

スイーツも
作るよ♪



『エコクラフトのかごづくり』



講座のお申込みは、

12月2日(月)から

詳しくはチラシを見てね！

1 月 28 日 (火) ・ 2 月 4 日 (火)

9:30~11:30 (全2回)

軽くて丈夫なかごをつくろう！



12月の講座

4日(水) 冬の寄せ植え教室
6日(金) 骨盤ケア&つどいカフェ
9日(月) カラダくらす
18日(水) おすそわけ会

19日(木) お正月飾りづくり教室
25日(水) すこやか料理教室
26日(木) 冬休み企画 肉まん作り教室



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
こちら！

『手ぬぐい体操』レポート



田島奈穂子先生の「手ぬぐい体操」は、110 cmの薄いさらし布を使うよ。正式名は「遊体法」。

緊張を緩めることで滞っていた部位にも血液や気が巡り、続けることで肩こりや腰痛はもちろん冷え性などの体質改善にもつながります。



手ぬぐいをつかった簡単な動きを通して、心地よく全身の力を抜いていくことで、関節の可動域が広がるだけでなく、普段は気づかない、“無意識”の緊張に気づくことも・・・



心地よさに導かれながら普段は耳を傾けることのない、

自分自身の“体の声”との対話を楽しんでみませんか。新しい発見がたくさんあるかも！

1月9日・16日・23日(木曜日) 3回連続開催します。是非、ご参加ください。



だれでもきがるにきてね☆^{ごきんじょ}「互近助パントリープロジェクト」

おすそわけ会

むりょう
無料

12月18日(水) 15:00-16:00

♡わけあおう♡



♡つながろう♡

食料品を
集めています！

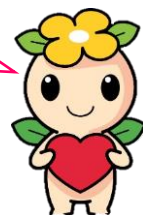


(未開封・賞味期限内のもの)

こま
お困りごとは、
そうだん
相談してね！

もうしこみふよう
申込不要

しょうくりょうひん にちようひん
食料品・日用品などを
みんなでわけあうよ！



さまざまな団体などから倉敷市社会福祉協議会へ寄せられた食料品や日用品を、地域の必要な方に無料で配布する活動を通して、「お困りごと」の相談・支援やご近所の「つながりづくり」を応援する取り組みです。



じんけんしゅうかん 人権週間



毎年12月4日～10日は、『人権週間』です。

また、12月10日は「人権デー」となっており、日本だけでなく世界の国々でも、「人権」について考える日になっています。でも、聞いたことはあるけれど何をしたらいいのか、よく分からない方も多いのではないのでしょうか。

それでは、具体的にどんな過ごし方があるのでしょうか。

- ・自分や家族、友人のそれぞれの良いところ（個性）について考えてみる。
- ・何気ない言動の中に偏見や差別で人を傷つけたりしていないか振り返ってみる。
- ・世界には、いろいろな境遇や環境で生活している人がいるのでテレビや本などを通して世界の人々に関心を持つ。
- ・人権のことを学び、考える講演会や映画会、イベントなどに参加する。

など、まず知ることや考えてみるなど関心を持つことが大切です。

いろいろな考え方や個性の人、国や文化が違う人がいますが、人の見た目や考え方が違うのは当然です。しかしながら、違いを原因とした排除が今も私たちの周りで起こっています。例えば、自分と違う人の個性をユニークと受け入れることもあれば、変わっている人と捉えて距離を置き、心理的、社会的に排除してしまうことがあります。それによっていじめや差別などを受けて孤立した経験から、不登校や引きこもり、心身の不調など生きづらさを抱えている人も少なくありません。どんな状況であっても、違いを原因とした排除をしてはいけません。

今まで自分とは違うからとか関係ないからと排除していたことに関心を持つてみることで、新しい発見や自分の意識が変わるチャンスになるのではないのでしょうか。

そんなことを考える『人権週間』にしてみませんか。



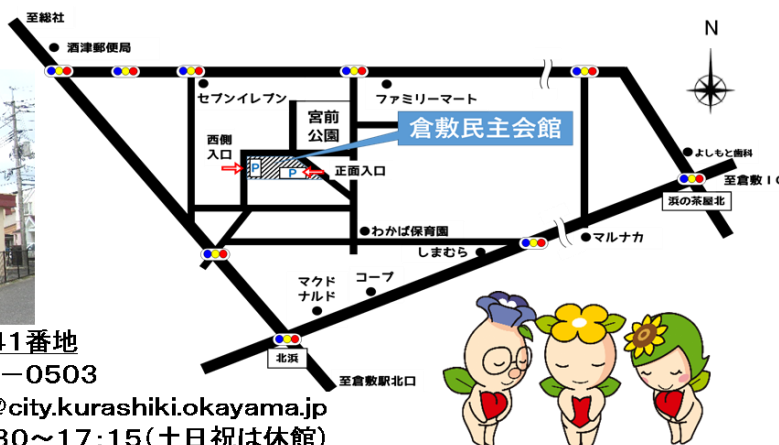
	月	火	水	木	金	土
1 休館日	2 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	3 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	4 ★冬の寄せ植え教室 14:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	5 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●ブルーグレイス 13:00-16:00 ●すみれ会 13:00-16:00	6 ★骨盤ケア&つどいカフェ 10:00-12:00 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●ITふたば会 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●わかば会 13:30-16:00	7 休館日
8 休館日	9 ★カラダくらす 13:30-15:30 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	10 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30 ●カラオケサークル 13:00-16:00	11 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	12 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	13 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●中島コーラス 13:00-17:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	14 休館日
15 休館日	16 ●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	17 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 9:00-12:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00	18 ★おすそわけ会 15:00-16:00 ●手話クラブ 10:00-12:00	19 ★お正月飾りづくり教室 10:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●フルートを楽しむ会 14:00-16:00	20 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●パステルアート 13:30-15:00	21 休館日
22 休館日	23 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●はつらつ' 97 13:30-15:30	24 ●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	25 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●オカリナかわせみ 13:00-16:00	26 ★冬休み企画 肉まん作り教室 9:30-13:00 ●すみれ会 13:00-16:00 ●G7 13:30-15:30	27 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:00 ●カラオケサークル 13:00-16:00 ●ITふたば会 13:00-17:00	28 休館日
29 休館日	30 休館日	31 休館日	◆11月1日時点の予定表になります。 会館空き状況についてはお問い合わせください。			休館日

会館のご案内

倉敷民主会館



〒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)



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

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

身体だけでなく、心も楽になりますよ~♪

★全3回講座（3回全て出席できる方が対象です）★

① 1月 9日（木） 10：00 - 12：00

② 1月 16日（木） 10：00 - 12：00

③ 1月 23日（木） 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〉 12月2日（月）～12月16日（月）



倉敷民主会館

倉敷市宮前641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

肉まん おひるごはん

日時: 1月10日(金) 9:30-13:00



●メニュー（おひとり様分）●

肉まん 3個
もずくの酸辣湯スープ
クルミまんじゅう 2個

ほかほかの肉まん

カリッとしてあま〜い くるみまんじゅう♪
みんなであったかいお昼ご飯を食べませんか♪



【場 所】 倉敷民主会館 調理室

【講 師】 小若 由記子 さん

【材 料 費】 800円（当日徴収します）

【定 員】 10人（先着順・男女・年齢問いません）

【持 ち 物】 エプロン・三角巾・マスク・持帰りタッパー

【申込期間】 12月2日（月）～12月16日（月）

【申込方法】 窓口・電話・メールにて受付

※申込期間を過ぎてのキャンセルは材料費をいただく場合がございます。

倉敷民主会館

住 所: 倉敷市宮前 641 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



託児付



エコクラフトの かごづくり

R7年1月28日(火)・2月4日(火)
各 9:30-11:30(全2回)

【サイズ】

縦：約 14.5cm

横：約 25cm

高さ：約 10.5cm

- ・ かごの底から作ります！
- ・ 基礎から学びたい人におすすめ！
- ・ 収納小物として大活躍！
- ・ 軽くて丈夫！



※当日はテープの色が変わる場合があります。

《場 所》 倉敷民主会館 大会議室
《講 師》 武田 博子さん、田中 清子さん
《材 料 費》 400円（材料費実費）
《持 ち 物》 木工用ボンド・はさみ・洗濯ばさみ10個
《定 員》 12名（申込み多数の場合は抽選）
《申 込 み》 電話・メール・窓口にて受付

① 講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先
をお知らせください。

《申込期間》 12月2日(月)～12月16日(月)

《抽 選 日》 12月17日(火)に

受講が決定した方にのみご連絡致します。

不在着信があった場合、折り返しお電話をお願い致します。

※受講決定後のキャンセルは材料費をご負担いただきますので、
ご了承ください。



託児を希望の方へ

<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、事故等の補償は保険の範囲内となります。

<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。

お申し込み・お問い合わせは・・・

倉敷民主会館

倉敷市宮前641番地【月～金 8:30～17:15（祝日はのぞく）】

電話：086-423-0503 Mail: d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp