

みんなのふれあいセンター

倉敷民主会館

令和7年5月号

会館だより



作って楽しい♪食べておいしい♪



『パンづくり教室』

6月3日(火) 9:30-13:00

ピザパンを
作るよ!

体も心も整えませんか?



『骨盤ケア教室』

6月13日(金) 10:00-12:00



5月の講座

12日(月) カラダくらす

21日(水) おすそわけ会

22日(木) けんこう体操①

28日(水) すこやか料理

29日(木) いきいきサロン

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。



今月のおすそわけ会は、

5月21日(水) 15:30-16:30

食料品・日用品などをみんなでわけあうよ!

マイバッグをもってきてね!





いちごとパンダ柄



6年度の最後の講座は「親子教室」でアイスボックスクッキー作り。4歳〜11歳までの子どもたちが集まりました。どこを切っても、同じ形ができるクッキーなので、工程の途中は何を作っているのか分からなかったみたい。焼く段階になって固めた生地に入れたら、「あっ！」と驚きの声！焼き上がったからは、ニンマリ！自分で作ったからみんな大事そうに食べていたのが印象的でした。



入学・進級・就職の皆様、日常のペースに慣れましたでしょうか。当館では、引き続き、館長の森本をはじめ小崎・平松の3人体制です。誰もが気軽に立ち寄り、交流の場としての会館になるように、まい進いたします。今年度もよろしくお願ひします。



ありがとうございました♡

- ◎子ども向けの絵本・図鑑の寄付をたくさんいただきました。子どもたちが、喜んで読んでいます！
- ◎季節のお花をいただきました！玄関が華やか〜♪
- ◎花のタネをカワイイ袋に入れて提供していただきました。お花好きの方は大変喜ばれていましたよ！
- ◎館内の書道作品。毎月、素敵な作品ありがとうございます！



地域の方々に支えてもらってね

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

5月21(水) 15:30-16:30

※受付は、15:15からです

ご協力のお願い

未開封、賞味期限内の食料品を集めています！



ごま お困りごとは、
そうだん 相談してね！

手ぶらできてね
※要マイバッグ

まりよう 無料だよ

しょくりょうひん にちようひん 食料品・日用品などを
みんなでわけあうよ！

もうしこみふよう 申込不要



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。



ことば だいじょうぶ あなたの言葉は大丈夫？

「日本語がとてもお上手ですね。すごいですね。」

これは、明らかに外国人と見える人に対して発した言葉なのですが、実はこの人は日本生まれの日本育ちでした。日常生活の中でこの言葉を繰り返し言われ、精神的な苦痛を受け傷ついたということです。

発言者には悪意はなく褒めるための言葉でした。ただ、相手の実情を理解しないまま発した言葉だったのです。「日本人でないのになぜこんなに日本語が話せるのか？」「概ね外国人の人は日本語を上手に表現できない」という思い込みや決めつけがこの発言の背景にあったのです。

このように悪意はなくても見た目や性別、文化の違いなど自分と異なる相手に対して、意図せず尊厳を傷つけてしまう場合があります。みなさんも今一度、これと似たような経験がないかどうか、自分自身を振り返ってみてはいかがでしょうか。

見た目等で人を判断するのではなく、個々の違いを認め合い、受け入れて共に生きていくことも大切ではないかと思えます。



《隣保館共通号》

5 館の隣保館が毎月交代で執筆しています。今月は水島会館です。



新刊図書入りました

- マンガで分かる 発達障害・グレーゾーンのひとが見ている世界 / 柏 淳
- 人生を変えたコント / せいや (霜降り明星)
- 星の教室 / 高田 郁
- 警備員さんと猫 / にたごろ
- 十字屋敷のピエロ / 東野圭吾

●会館の図書の本の借り方●

- ◎誰でも借りられます
(お子さんは保護者の方と一緒に)
- ◎窓口で、貸出書に書名とご自身の名前と連絡先を書いてね。(A+ログ・・・)
- ◎一人10冊まで、2週間貸出OK!





講座・サークル活動予定表

★主催講座

●サークル活動

日	月	火	水	木	金	土	
休館日	<div style="border: 2px dashed red; padding: 5px;"> <p>★4月15日時点の予定表になります。空き状況についてはお問合せください。 ★サークルの活動時間について、表記している開始時間は、活動が始まる時間です。</p> </div>				1 ●すみれ会 13:30-16:00	2 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●わかば会 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●ITふたば会 13:30-17:00	3 休館日
4 休館日 	5 休館日 	6 休館日 振替休日	7 ●手話クラブ 10:00-12:00	8 ●すみれ会 13:30-16:00 ●G7 13:30-16:00	9 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●ITふたば会 13:30-17:00	10 休館日	
11 休館日	12 ★カラダくらす 13:00-16:00 ●ヨガサークル 10:00-11:30	13 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●フラダンスを楽しむ会 13:30-15:30	14 ●手話クラブ 10:00-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	15 ●すみれ会 13:30-16:00	16 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●わかば会 13:30-16:00 ●バステルアート 13:30-15:00	17 休館日	
18 休館日	19 ●ヨガサークル 10:00-11:30 ●アートフラワー 10:00-12:00 ●オカリーナかわせみ 13:30-17:00	20 ●新婦人 9:00-12:00 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00	21 ★おすぞわけ会 15:30-16:30 ●手話クラブ 10:00-12:00	22 ★けんこう体操① 10:00-12:00 ●すみれ会 13:30-16:00 ●G7 13:30-16:00	23 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●ナカシマコーラス 13:30-17:00	24 休館日	
25 休館日	26 ●ヨガサークル 10:00-11:30	27 ●花の街サロン 10:00-12:00 ●新婦人 13:30-16:00 ●カラオケサークル 13:30-16:00 ●ポレポレハウス 13:30-16:00	28 ★すこやか料理 9:30-12:00 ●いすヨガサークル 10:00-11:30 ●オカリーナかわせみ 13:30-16:00	29 ★いきいきサロン 10:00-15:00	30 ●生命の貯蓄体操 9:00-11:30 ●カラオケサークル 13:30-16:00	31	

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)



5月いきいきサロン

令和7年5月29日(木)

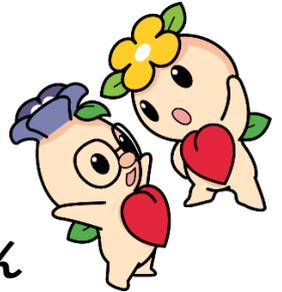


午前の部 10:00~12:00

●心地よい、リラックス体操をしよう!!

心と身体を整えて、自分らしく輝いてみませんか?

講師：小原 美由紀さん



昼食タイム 12:00~13:00

午後の部 13:00~14:30

●本日のレクリエーション!!

会館職員によるレクリエーション。何をするかは当日のおたのしみ!
みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪



- 場 所 倉敷民主会館
- 対象者 65歳以上
1日通して参加できる方
- 申し込み方法
5月1日(木)~5月19日(月)の間に電話・FAX・窓口にてお申込みください。
※1度の申し込みで、ご本人様を含め2名まで申し込み可能です。
※先着順ではありませんので、定員を超えた場合は抽選になります。
- 受講のお知らせ 5月20日(火)に受講が決定した方のみに電話でご連絡いたします。
着信履歴があれば折り返しご連絡ください。
キャンセルができたときは5月28日(水)までにご連絡いたします。
- 参加費 200円(弁当代)
- 募集定員 22名
- 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物
- 動きやすい服装でお越しください。

いきいきサロン申込書

申込日 R7年 5月 日

名前	住所	生年月日	昼間連絡のつく電話番号
本人			
同伴者			

お問い合わせ先

倉敷民主会館
倉敷市宮前641番地

電話/FAX 086-423-0503

月曜日~金曜日 8:30~17:15(祝日は休館)

パンづくり 教室



メニュー

- ・鶏肉とじゃが芋のカレー味
ピザパン
- ・グリーンサラダ
- ・柔らかプリン

手ごねで作るパン作り教室です♪
鶏肉とじゃが芋のカレー味のピザパンを作ります！
めん棒を使わずに、手伸ばしで成形します★
焼きたてのパンでちょっとせいたくなランチを
味わってみませんか♪



※写真はイメージです

日時：**6月3日(火) 9:30-13:00**

場所：**倉敷民主会館 調理室**

講師：**小若 由記子さん**

材料費：**1,300円**

持ち物：**エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク**

定員：**10名(先着順)**

申込期間：**5月1日(木)～5月26日(月)**

※締切り後のキャンセルは、材料費のご負担をお願いする場合がございます。

※※講座の当日は9:20までに受付を済ましてください。

～お申込み・お問合せ～

倉敷民主会館【月～金(祝日除く)8:30～17:15】

倉敷市宮前641番地

TEL:(086)423-0503

MAIL:d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

みなさんのご参加
お待ちしております♪





元気で活動したい すべての女性のために

骨盤ケア教室

6月13日(金) 10:00-12:00

助産師のしゃのん先生による骨盤体操。腹式呼吸を大事にしながら、骨盤底筋をゆっくりと鍛えます。腰痛や尿もれにも◎



お子様と一緒に安心



パネルシアター♪やっほい!のメンバーで、おもちゃインストラクターの青やっほいさんが0歳~99歳まで遊べるおもちゃを持ってきてくれます♪ママが整えている間は、お子さんはおもちゃの広場で遊べます。お子さんを見守るスタッフもいるので安心。



おもちゃの広場がやってくる!



【場 所】倉敷民主会館 2F 大会議室

※ワンフロアで同時開催します!

【講 師】しゃのん香織さん、猪木あすかさん

【定 員】10名程度(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】飲み物、動きやすい服装

【申込み】5月12日(月)より

【申込方法】電話・メール・窓口にて

①講座名 ②お名前 ③住所 ④連絡先
をお知らせください。

当日のスケジュール

10:00~ 骨盤体操
11:05~ 知っている&得するミニ講座(お茶付)
11:30~ 質問コーナー(個別対応可)

★適宜、休憩時間あります
★授乳スペースあります

※骨盤ケア教室は、9月・12月・3月を予定しております



倉敷民主会館

【住 所】倉敷市宮前641番地 【電 話】(086) 423-0503

【M a i l】d-hall-kr@city.kurashiki.okayama.jp

【開館時間】(月)~(金) 8:30-17:15(祝日をのぞく)