

会館だより



8/20 夏休みこども科学実験教室



宇宙飛行士が行っている訓練の体験



宇宙のクイズをしたよ★
みんなよく手が挙がって、質問もたくさんしました！

2人1組になって、
自分がつくった形を、言葉
だけで説明して同じ形が
つくれたかな？

岡山理科大学ボランティアセンターに
よる科学実験教室が開催されました。
毎年、夏休み講座で人気の教室です☆
今年のテーマは
☆彗星☆彗星

オリオン座の模型づくり

10月の企画講座

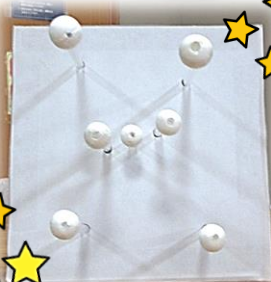
- ★ 3日(木) ニュースポーツ② 13:30~15:30
- ★ 18日(金) リフレッシュ体操 10:00~12:00
- ★ 28日(月) おとなの音楽教室② 13:30~15:00
- ★ 30日(水) 読み聞かせとおもちゃづくり② 14:30~15:30

11月の企画講座

- ★ 7日(木) フラワーアレンジメント教室 13:30~15:30
- ★ 11日(月) 洋菓子教室 9:30~12:30
- ★ 15日(金) ヨガ教室③ 10:00~12:00



球に穴をあけるのが、難しかったけど、大学生のお姉さんが優しく
ていねいに教えてくれて、上手に
できました(_)-☆





夏休み子ども講座レポート2



8/7 卓球教室

ラケットに慣れるため、球を落とさないように、コートのをりを歩いたよ！打ちながら歩くって難しい(>_<)

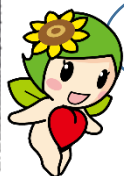


先生とラリーができるようになったよ！
みんな上達が早くてビックリ(*^^)v

8/16 絵画教室②



下書きから着色まで、一生懸命取り組んだね☆
素敵な作品が出来上がりました(*^^*)



9/5 親子でリトミック

お母さんと一緒にトライア
ングルを鳴らしてみよう！
どんな音がするかな？



黒瀬 広子先生



「大きなくいの木の下で」の曲に
合わせて、「くり」に見立てたスポン
ジを触ったり、転がしたり…



タンバリンを叩くのって、
楽しいね(*^▽^*)

黒瀬 広子先生による「親子でリトミック」講座が開催されました。タンバリンやトライアングルに触れ、先生のピアノに合わせて、音を鳴らしました♪
初めて触れる楽器にみんなの目はキラキラ輝いていました(^_^)絵本の読み聞かせや、工作をして、とても楽しい時間を過ごしました☆彡

くーぴっとなの人權コラム

～うつ病について～

うつ病は、ストレスなどで脳内のセロトニンという物質が不足することにより起こる脳の病気といわれています。症状としては、意欲や気力が低下する、食欲がない、眠れないなどさまざまです。ある調査では、うつ病は、100人中約6人が罹（かか）るとされています。

うつ病は、特別な人が罹（かか）る病気ではなく、ストレスが続くなどすれば誰でも発症する可能性がある病気なのです。早期に受診をして適切な治療を行えば、症状が安定し軽快に向かいます。

また、うつ病は外見で判断することが困難な病気です。今まで出来ていたことが出来なくなったり、薬のせいで朝起きられず遅刻が多くなったりするため、周りから「精神的に弱い人」とか「怠けている人」と見られることがあります。病気がそうさせていることを理解する必要があります。

うつ病の治療には家族や周囲の理解や協力が欠かせません。当事者が安心して治療に専念できるよう、過度に気を使いすぎないことや、焦らずに休める環境を整えることなどが大切です。気を使いすぎないとは、安易に当事者と距離をとることではありません。病気に向き合う相手を認め、寄り添うことで、誰もが暮らしやすい社会になっていくのではないのでしょうか。



10月行事予定表

【講】定例講座 【企】企画講座
【サ】サークル活動

日	月	火	水	木	金	土
		1 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】韓国語講座 13:30-15:30	2 (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	3 【企】ニュースポーツ② 13:30-15:30	4 【講】フレイル 予防教室 9:30-10:30 【講】リラックス 体操教室 11:00-12:00	5 休館日
6 休館日	7 (サ) なかよし ピンポンクラブ 10:00-12:00	8 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】絵手紙教室 13:30-15:30	9 【講】はじめのABC 10:00-11:00 【講】キッズ イングリッシュ 14:30-15:30 (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	10 (サ) コスモス 10:00-12:00	11 (サ) 手話サークル 10:00-12:00	12 休館日
13 休館日	14  スポーツの日	15 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】韓国語講座 13:30-15:30	16 【講】子ども体操教室 14:00-15:30 (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	17 【講】英会話教室 13:30-15:30 (10/10の代替日)	18 【企】さわやか リフレッシュ体操 10:00-12:00	19 休館日
20 休館日	21 (サ) なかよし ピンポンクラブ 10:00-12:00	22 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】絵手紙教室 13:30-15:30	23 【講】はじめのABC 10:00-11:00 【講】親子で楽しむ 運動あそび 14:30-15:30 (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	24 【講】英会話教室 13:30-15:30	25 (サ) 手話サークル 10:00-12:00 (サ) 二胡サークル 13:00-15:30	26 休館日
27 休館日	28 【企】おとなの 音楽教室② 13:30-15:00	29 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】韓国語講座 13:30-15:30 (11/19の代替日)	30 【企】読み聞かせと おもちゃづくり② 14:30-15:30	31 【講】絵手紙教室 13:30-15:30 (R7.2/11の代替日)		

倉敷市児島民主会館

● 〒710-0142
倉敷市林2062番地5
● TEL・FAX
(086) 485-3055
● メールアドレス
d-hall-kj@city.kurashiki.okayama.jp

● 開館時間：月曜日～金曜日（土日 祝 休館）
8:30～17:15



会館周辺図



会館だよりの検索は

児島民主会館

★ 他館の「会館だより」も、どうぞご覧ください。

倉敷民主会館・玉島池畝会館・水島会館・真備人権ふれあい館

秋色のフラワーリース作り

11月7日(木)

13:30~15:30

申込締め切り日: 10月31日(木)

あざやかな紅葉の季節、手作りのリースでお部屋を彩りませんか？

好きな花材(造花)を選び、自分好みに仕上げていきます。

かわいいお花たちを見ていると心が癒されますね。

みんなで楽しい時間を過ごしましょう！ティータイムもありますよ♪



リース直径
約21cm

作品例(写真はイメージです)
花材は入荷時期により、見本と
異なる場合があります。

講師: 小野 美佳さん
(フレッシュフラワーインストラクター)

対象: 一般

定員: 10名

参加費: 550円

準備物: はさみ・持ち帰り袋

【お申し込み・お問い合わせ】

★来館またはお電話で★

児島民主会館 485-3055

開館時間: 月~金曜日(土日祝休館)

8:30~17:15



洋菓子教室

連島ごぼうとくるみの チョコレートCAKE

11月11日 (月) 9:30~12:30

*講師 西山 洋子 先生

*対象 子育て世代の方

★託児もOK!!

必要な方はお申し出ください。(定員3名)

*定員 6名

*材料費 900円

*場所 児島民主会館2階 調理室

*準備物 エプロン・三角巾・手ふき・マスク
筆記用具

＜持ち帰り用の箱は、先生が用意して下さいます＞

*申込締め切り日 11月5日(火)

倉敷の名産品「連島ごぼう」を使い、アクセントにくるみを使用した美味しいチョコレートケーキと一緒に作りませんか？



＜お申し込み・お問い合わせ＞

☆来館またはお電話で☆

児島民主会館 485-3055

開館時間：月～金曜日(土日祝休館)

8:30~17:15



秋の不調を改善する

優しいヨーガ



受講料
無料!



11月15日(金)

10:00~12:00

申込期限 11月8日(金)

「秋バテ」という言葉を聞かれた事がありますか? 特に今年は暑く、クーラー無しでは過ごす事が出来ませんでしたね。冷房や冷たい飲み物で、冷えた身体。

湯船に浸からず、シャワーで過ごしていると身体のバランスが崩れやすく、疲れも取れにくくなります。また、頭痛がしたり、腰や膝の関節が痛くなりやすいです。

ゆっくり心身を整えながら動かしましょう。



講師: ヨーガ療法士



みつどめ みき
満留 美樹 先生

【対象】高齢者・障がい者など

【定員】10名程度

【場所】児島民主会館

【準備物】ヨガマット

マットに敷く物(ひざ掛けサイズ)

(会館のカーマットを使用することもできます。)

【お申し込み・お問い合わせ】

◎来館またはお電話で◎

児島民主会館 485-3055

開館時間: 月~金曜日(土日祝休館)

8:30~17:15