

会館だより



3/11 サークル発表会



オカリナさくらんぼ



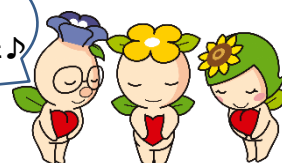
二胡サークル



鷺山吟詠会



出演者のみなさん、素晴らしい
公演をありがとうございました♪



当館でサークル活動をされている方々が、日頃の練習の成果を発表しました♪昨年よりもさらにパワーアップされ、生き活きとした表情でステキな音色や歌声を披露されました☆

ゲストに「れいこ&ちえこ」さんをお招きし、「アヴェマリア」やビールのCM曲でおなじみの「ヴォラーレ」などを美しく力強いギターと歌唱で演奏されました。

各サークルのみなさんが目標に向かい、協力して活動され努力することの大切さを教えていただきました★



ちえこ

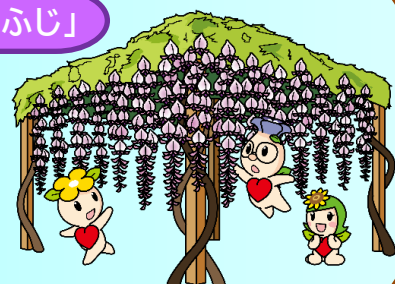
れいこ

れいこ&ちえこ

5月の企画講座

倉敷市の花「ふじ」

- ★ 1日(木) 相続・空き家なんでも相談会 13:30~16:30
- ★ 16日(金) ヨガ教室 10:00~12:00
- ★ 30日(金) さわやかリフレッシュ体操 10:00~12:00



★★ 今月の行事予定は裏表紙をご覧ください ★★

みなさんみたいに、
しなやかに体を動か
したいな！



満留美樹先生は、毎回講座の初めに参加者の体調を伺います。一人ひとりとお話され、「自分の体と心を観察することが大切です」と教えていただきました。
この日のテーマは「冬のヨガで温ろう～！」
手指や足指股をさすったり、全身を使った運動をしたり、身体も心も癒された時間となりました(^-^)

片足立ちをし、太ももを
引き上げて上下にゆらゆら動かし
ます。この運動を行うと腸腰筋を鍛
えることができるそうです☆



注！手すりなどを持って安全に行いましょう☆

体を動かすって気持ち
良い☆☆



3/5 健康笑いヨガ

実践編

笑うと力が抜けて、肩や首の
コリも軽減されますよ♡

理論編

「笑う」と
免疫のコントロール機能をつかさどる
「間脳」に興奮が伝わり、情報伝達物質
の善玉ペプチドが多量に分泌
↓
ナチュラルキラー細胞が活発化

有酸素運動をしましょう



明日から
「とりあえず
笑っとく」

脳は現実と空想の違いが分かってないので、自然な笑いでなく作り笑いでも、笑うことでナチュラルキラー細胞が増え、悪い細胞をやっつけてくれるそうです。

だから笑いましょう～♪

グツハツハツ

1分笑うと10分の
ジョギング効果
あり\(^o^)/



くーぴっとなの人權コラム



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。日常の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います。

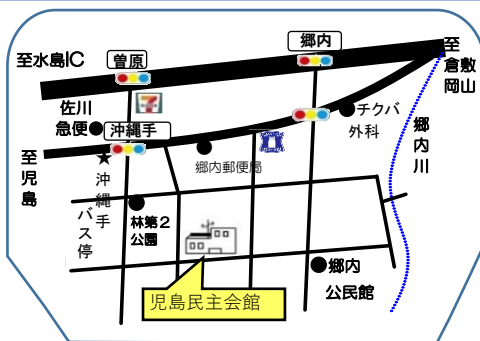


日	月	火	水	木	金	土
				1 【企】相続・空き家 相談会 13:30-16:30	2 【講】フレイル 予防教室 9:30-10:30 【講】リラックス 体操教室 11:00-12:00 (サ) みさきクラブ 19:00-21:00	3 休館日 魔法の時間
4 休館日 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7 (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	8 (サ) コスモス 10:00-12:00 【講】英会話教室 13:30-15:30	9 (サ) 手話サークル 10:00-12:00 【講】韓国語講座 13:30-15:30 (5/6の代替) (サ) みさきクラブ 19:00-21:00	10 休館日
11 休館日	12	13 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 (サ) 絵手紙サークル 13:30-15:30	14 【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	15	16 【企】ヨガ教室 10:00-12:00 (サ) みさきクラブ 19:00-21:00	17 休館日
18 休館日	19 (サ) なかよし ピンポンクラブ 10:00-12:00	20 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 【講】韓国語講座 13:30-15:30	21 (サ) 鷺山吟詠会 19:00-20:30	22 【講】英会話教室 13:30-15:30	23 (サ) 手話サークル 10:00-12:00 (サ) 二胡サークル 13:00-15:30 (サ) みさきクラブ 19:00-21:00	24 休館日
25 休館日	26	27 (サ) 人形劇団つくしんぼ 9:30-12:00 (サ) 絵手紙サークル 13:30-15:30	28 【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	29	30 【企】さわやか リフレッシュ体操 10:00-12:00	31 休館日

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

季節の寄せ植え

6月4日 (水) ①10:00~11:00
②11:00~12:00

【申込み締め切り日】

5月21日(水)

注；準備の都合上、2週間前の締め切りです

【講師】 高尾 利枝さん

【対象】 高齢者・障がい者等

【定員】 ①②各12名

計24名(先着順)

【材料費】 2,000円(当日集金します)

【場所】 児島民主会館 大会議室

【準備物】

- スコップ
 - 手の汚れが気になる方は、ビニール手袋
 - 持ち帰り用の袋
 - エプロン(必要な方)
- ※汚れてもよい服装でお越しください



☆初心者の方もお気軽にご参加いただけます。



※申込期限以降のキャンセルは
材料費をご負担いただく場合がございます。

〈お問い合わせ・お申し込み〉

児島民主会館 485-3055

(開館時間) 8:30~17:15
月~金曜日(土日祝休館)



花材はイメージです



救急救命教室

救命処置に対する理解と認識を深めると共に、AEDの使い方や正しい応急処置の知識と技術を習得するために開催します！

いざという時役立ちます！！



【日 時】令和 7 年 6 月 9 日（月）
9：00～12：00

【講 師】 児島消防署 職員

【対 象】 一般

【定 員】 10名

【受講料】 無料

【場 所】 児島民主会館 大会議室

【申込締め切り日】 5月26日（月）

★講習終了後、普通救命講習修了証を発行します★

【お問い合わせ・お申し込み】 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



みんなの参加を待ってるよ☆

親子でリトミック



日時 6月19日(木)
時間 10:00~11:30
申込期限 6月12日(木)

音楽に合わせて、体を動かしたり、リズム遊びをしたり…

音を感じて感覚を身につけよう♪

みんなで楽しい時間を過ごしましょう☆★

【講師】 黒瀬 広子先生

【対象】 幼児(3歳くらいまで)と保護者

【定員】 8組

【材料費】 100円

【持参物】 くれよん・スティックのり・おてふき

【場所】 児島民主会館

<黒瀬先生のプロフィール>

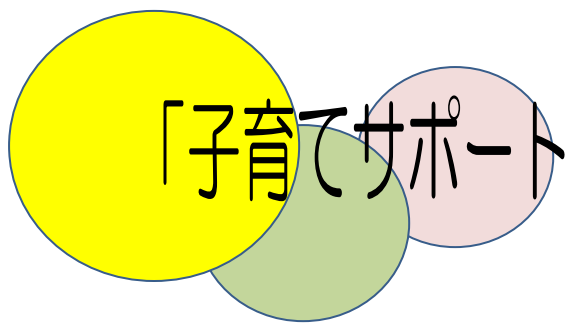
リトミック専門講師として、10年以上、
公民館などで活動されています。



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





「子育てサポート

保護者相談会」

開催のお知らせ

児島民主会館では、お子様の生活や学習に不安を抱えている保護者の方を対象とした、無料の個別相談会を実施いたします。

「座って先生の話の聞けない」「こだわりが強く、人と上手に関われない」など、お子様それぞれのお悩みについて、児童相談支援事業に長年携わっている講師等から助言を受けることができます。

参加を希望される方は、来館またはお電話でお申し込みください。

【実施内容】

日 時：令和7年6月26日（木）9時～12時（一人30分）

- ① 9時～9時半 ② 9時半～10時 ③ 10時～10時半
④ 10時半～11時 ⑤ 11時～11時半 ⑥ 11時半～12時

※受付時に、空いている時間帯を選択することができます。

場 所：児島民主会館 小会議室（図書室）

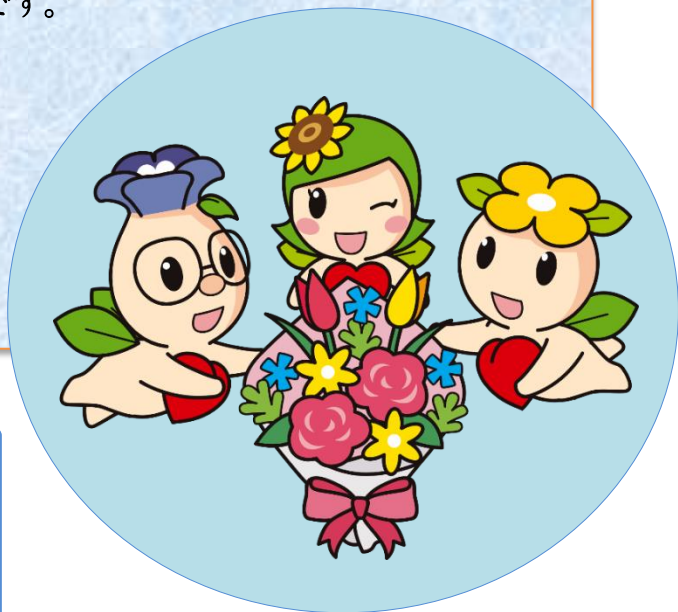
講 師：綱嶋 宏之氏（特定非営利活動法人k i r a r a 理事長）

※保健師も参加する予定です。

対 象：子育て中の保護者

定 員：6名（先着順に受付）

相談料：無料



《お問い合わせ先》

児島民主会館 485-3055

月～金 8:30～17:15

（土日祝 休館）