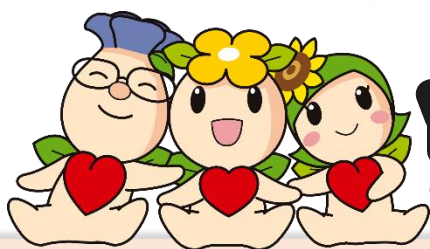


水島会館 令和5年 5月号



会館だより

3月5日(日)会館まつり～わくわくふれあいフェスティバル～を開催しました



ご協力いただいたみなさま ありがとうございます！！



連島セントラルウインズ



そよかぜミュージックベルクラブ



そうれっしゃ合唱団



アロハ・スマイルカサブランカ

水島会館サークルのみなさんが
日ごろの練習の成果を発表してくださいました！
緊張した～という声も聞こえましたが、みなさんの
堂々と演じられる姿がとても素敵でした♪
すてきなステージをありがとうございました😊

<5月の講座>

2日(火) つれづれ絵手紙教室
9日(火) 互近助パントリー
10日(水) ペン習字教室
12日(金) 中国語講座

19日(金) いきいきヨガ倶楽部
23日(火) 健康&栄養講座
24日(水) ペン習字教室
26日(金) ストレッチ&ピラティス教室

26日(金) 中国語講座
30日(火) 料理教室



おしゃべりコール 秘密厳守

話して心を軽くしませんか？
傾聴ボランティアが、心をこめてあなたのお話を伺います

【相談者の声】

◇長時間話を聞いてくれてありがとうございました。
◇「こんなことして何になるんだろう」と思っていたけど、話すとなりました。

TEL:086-448-1023

毎月第2・第4水曜日
13:30～15:30



あなたと私 ころづなぐる ほっとスペース

倉敷市水島会館

〒712-8012 倉敷市連島1丁目10-33

TEL&FAX 086 (448) 1020

月曜～金曜 8:30～17:15 (祝日は休館)

当館のカラー版の会館だよりがインターネットからご覧いただけます♪

水島会館

検索

お申込みはお電話か窓口にて
先着順にて受付いたします！



参加者募集

詳しくは折込みチラシを
ご覧ください★

◆健康&栄養講座

日 時：5月23日(火)9:30～12:30
材料費：400～600円程度
定 員：5名(先着順)
準備物：エプロン、三角巾、お米0.5合
申込期間：5月1日(月)～12日(金)

健康講座テーマ：認知症に関するお話
栄養講座テーマ：貧血予防の食事
メニュー：こまつなとじゃこのおにぎり
バジル香るトマトソースのニョッキ
えだまめと玉ねぎのスープ
水菜と青梗菜のツナマヨボイルサラダ
豆乳ゼリー 練りごまはちみつソース

◆ストレッチ&ピラティス教室

日 時：5月26日(金)から全3回
講 師：田島 奈穂子さん
準備物：ヨガマット、飲み物、手ぬぐい(110cm)
申込期間：5月1日(月)～19日(金)

◆料理教室(パン作り)

日 時：5月30日(火)9:30～13:00
講 師：小若 由記子さん
準備物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
申込期間：5月1日(月)～19日(金)

～わくわくふれあいフェスティバル★開催レポート～

4年ぶりに規制なしの会館まつりを開催することができました。お天気にも恵まれ、当日はたくさんの方が会館へ足を運んで下さり、賑やかな1日となりました！ステージでは水島会館サークル発表をはじめ、落語や大道芸のショーなど盛り沢山の内容でした。絵手紙や手芸の展示、バザー出店など、会館利用者のみなさまにご協力いただきまして、大盛況で終わることができました。

→雷門喜助さんの落語では会場に笑い声が響きました♪



↑ちゆめさんのハンドメイドコーナー
可愛いアクセサリが完成していました！



←斎藤哲也さんのバルーンアートは子どもたちに大人気でした♪

→大道芸人N A A Nのジャグリングショー★大盛り上がりでしたね！



多くのボランティアの方にもお手伝いいただきました。職員一同感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました！！



↑人権擁護委員のみなさん



すてきな歌声をありがとうございました！

←カラオケサークルのみなさん



あるお母さんから、このような悩みを聞きました。





5月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
	1 ◎たのしいパステル 10:00～12:00 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00 講座申込み 受付開日!!	2 ★つれづれ絵手紙教室 10:00～12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00～16:30	3 休館日	4 休館日	5 休館日	6 休館日
7 休館日	8 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	9 ★互近助パントリー 15:00～16:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00	10 ★ペン習字教室 9:00～12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	11 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	12 ★中国語講座 初級13:00～14:30 中級14:30～16:00 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00～15:00	13 休館日
14 休館日	15 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	16 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00～16:30	17 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00 ◎水島のつとい 13:00～15:30	18 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎たんぼぼ(韓国語) 13:00～17:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	19 ★いきいきヨガ倶楽部 14:00～16:00	20 休館日
21 休館日	22 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	23 ★健康&栄養講座 9:30～12:30 ◎連島東学区 栄養改善協議会 12:30～14:00 ◎楽らく会(絵手紙) 10:00～12:00	24 ★ペン習字教室 9:00～12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	25 ◎たんぼぼの里(手芸) 10:00～15:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	26 ★ストレッチ&ピラティス 10:00～12:00 ★中国語講座 初級13:00～14:30 中級14:30～16:00 ◎そよかぜサロン(音楽療法) 13:00～15:00	27 休館日
28 休館日	29 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	30 ★料理教室 9:30～13:00 ◎楽らく会(カラオケ) 13:00～16:30	31 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	★は会館主催の講座です ◎はサークル活動です ※お部屋の空き状況はお問い合わせください		

水島会館とは・・・

地域に開かれたコミュニティセンターです。各種イベント・講座・サークル活動の他、困りごとの相談を受けています。また、本の貸出や、卓球・将棋・オセロなども楽しんでいます(講座・サークル等で部屋を使用中の場合にはお断りすることがあります)。どうぞお気軽にご来館ください。職員一同、心よりお待ちしております。



ストレッチ&ピラティス教室

～カラダのセルフケアで自分を美しく、ごきげんに!～

自分のカラダは入れ替えができません。
メンテナンスしながら大切に扱ってけば、
今よりも快適に毎日を過ごしていくこともできます。
今回は日常の中でできるセルフケア、ごきげんになれる手ぬぐい体操、
そして体の使い方をお伝えしていきます。
今より快適に、そして美しく、そしてごきげんな毎日のために♪
※年齢関係なくご参加いただける内容です

日 時 ①5月26日(金) 10:00～12:00

②6月 9日(金) 10:00～12:00

③6月23日(金) 10:00～12:00

※1回のみ参加も可能です

場 所 水島会館 大会議室

講 師 田島 奈穂子さん(理学療法士・ピラティスインストラクター)

参 加 費 無料

持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、
手ぬぐい(110センチ)

定 員 12名(先着順)

申込期間 5月1日(月)～ 5月19日(金) ※お申込みはご本人様に限ります



<前回の教室の様子です>

<お申込み・お問合せ>

倉敷市水島会館

倉敷市連島1-10-33

(086) 448-1020

【月～金 8:30～17:15 ※祝日を除く】

パンづくり教室



メニュー

- ・オニオンチーズパン
(1人3個)
- ・トマト鶏ハムスープ
- ・バンバンジー風サラダ
- ・デザート

手ごねで作るパン作り教室です♪
 玉ねぎとチーズを練りこんだ総菜パンを作ります！
 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♪

日 時：5月30日(火) 9:30~13:00

場 所：水島会館 調理室・和室

講 師：小若 由記子さん

材 料 費：1,000 円

持 ち 物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、マスク

定 員：11名(先着順)

申込期間：5月1日(月)～5月19日(金)

※申込期間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

みなさんのご参加
 お待ちしてます♪



～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館 【月～金(祝日除く)8:30～17:15】

倉敷市連島1丁目10-33

TEL:(086)448-1020