

# 水島会館

令和7年 **3** 月号



# 会館だより

お待たせしました！

4月から水島会館での講座が再開します！

## 講座のごあんない

### ◆はじめてのやさしいヨガ教室

4月～6月の第1・3金曜日 10:00～12:00



癒しの時間を体験しませんか？  
ココロとカラダをリラックスさせて、いつまでも  
元気で過ごせる体づくりを目指しましょう！

どちらの講座も

3月3日（月）より

お申込み開始！

### ◆ペン習字教室

4月～6月の第2・4水曜日 <初級> 9:00～10:30

<中級> 10:30～12:00



憧れの美文字を目指して…<sup>☆</sup>

美しい文字を書くためのポイントを楽しく学べますよ♪

初心者の方、大歓迎です！！

講座の詳細は  
折込みチラシを  
ご覧ください

### ～まもなくリニューアルオープン！～

現在、主催講座は館外にて規模を縮小して運営しております。

4月より通常運営を再開する予定ですので

もうしばらくお待ちください。

ご迷惑をおかけしておりますが、よろしくお願いします。

隣保館は市内に5館あります。どなたでも参加できる楽しい講座が盛りだくさん♪各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ので、ぜひチェックしてみてくださいね！



楽しみに待っててね<sup>☆</sup>

水島会館

検索



## 「人形劇団 つくしんぼ」が やってきた♪

1月15日(水)に聖和保育園へ出向いて、人形劇や手遊びなど楽しい公演をしていただきました。台本や音楽、人形制作などすべて手作りで、市内でも様々な場所で活躍されている「人形劇団つくしんぼ」。子どもたちは大盛り上がり♪おとなもほっこり温かい気持ちになれる公演でした。



## 参加者募集



### ◆健康&栄養講座

健康に関する講話と調理実習を行います👁️

日時：3月25日(火) 9:30~12:30

会場：水島支所 5F 調理室

材料費：500~700円程度

定員：6名程度(先着順)

準備物：エプロン、三角巾、お米0.5合

申込期間：3月3日(月)~14日(金)

健康講座テーマ：栄養士さんのちょっといい話

栄養講座テーマ：バランスの良い食事

メニュー：ささみのパン粉焼き

ほうれん草と根菜のたらまヨサラダ

豆乳クラムチャウダー

ヨーグルトゼリーのフルーツソースかけ

↓1月は  
「野菜たっぷりメニュー」  
を作りました♪



↑管理栄養士の井川先生から、健康についてのミニ講話と調理のポイントが聞けますよ★

★お申込みはお電話もしくは窓口で★



4月のリニューアルオープンに向けて準備中♪  
新しくなった会館で  
新しいことにチャレンジしてみませんか♡



毎月第2  
火曜日

## ~互近助パントリー 開催します~

日時：3月11日(火) 15:00~16:00

[注]当日は室内での待機場所がありません。  
開催時間内にお越しください！

会場は水島会館玄関前の車庫です。

子育て中のお父さんお母さん、おじいちゃんおばあちゃんや1人暮らしの方も！  
どなたでもお気軽にお越しください！申込は不要です。



互近助パントリーは、様々な機関・団体・個人からご提供いただく食品等により  
支えられています。水島会館でも、食品や生活雑貨等の物品を随時受け付けています。

こんなものを集めています♡ お米・保存食品(缶詰・インスタント食品・レトルト食品)  
・乾物(乾麺等)・調味料・お菓子 等

## みんなの人権ひろば

### 男女の役割って？

先日、小学生の娘の参観日へ行きました。授業のテーマは“しごとについて考えよう”。クラス全員の「自分が将来やりたいしごと」が、男女別に黒板に張り出されていました。男の子は、サッカー選手、野球選手、警察官など。女の子は保育士、看護師、メイクアップアーティストなど、様々な職業が並んでいます。そこで先生が「もし、男の子と女の子のやりたいと思う仕事が反対だったらみんなはどう思うかな？」と尋ねると…



「女の子は運動が苦手だから、スポーツ選手にはならないんじゃない？」



「男の子が看護師やメイクの仕事…してもいいけど、ちょっと変だと思うかも…」

子どもたちは、男の子・女の子それぞれに似合う職業のイメージを持っているようでした。そこで先生が、「女の子だから運動が苦手、男の子だから看護師は似合わない、と決めつけられたらどう感じる？」と尋ねると、「…決めつけられたら嫌な思いがする…」と、子どもたちの考えにも変化が見られました。

家庭・職場・学校・地域などでの普段の生活を振り返ってみて、性別による勝手なイメージを持たれたり、役割を決めつけられたりしてモヤモヤを感じたことはありませんか？「女の子なんだから料理くらいはできないと…」「男の子なんだから泣かない！」などの発言を耳にしたことがある方もいるのではないのでしょうか。また、多少の違和感を感じていても、それが当たり前だと深く考えなかったという人もいるかもしれません。

男だから・女だからという理由で何かをあきらめたり、我慢することがあってはいけません。「こうあるべき」というジェンダー像を押し付けることは、個人の能力や個性を発揮する機会を奪ってしまうおそれもあります。

授業の最後、子どもたちが未来の自分に手紙を書いて参観日は終わりました。娘の手紙には「やりたいと思ったことをしていいんだよ。自分の好きなことをあきらめないでね。」と書いてありました。

秘密厳守

## おしゃべりコールを知っていますか？！

～ 話して心を軽くしませんか？ ～

不安なことや心配なことがあれば だれでも気持ちが落ち込みます。

そんなとき「誰かに聞いてほしい」と思いませんか？

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。

お気軽にお電話ください。



TEL:086-448-1023 【 毎月第2・第4水曜日 13:30～15:30 】



# 3月行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px; display: inline-block;">★は会館主催の講座・イベントです</div>						1 休館日
2 休館日	3 講座申込み 受付開始日!!	4	5	6	7	8 休館日
9 休館日	10	11 ★互近助パントリー 15:00~16:00 (会場:水島会館)	12	13	14	15 休館日
16 休館日	17	18	19	20 春分の日 休館日	21	22 休館日
23 休館日	24	25 ★健康&栄養講座 9:30~12:30 (会場:水島支所)	26	27	28	29 休館日
30 休館日	31					休館日

リニューアルオープンまであと少し!  
 図書(新刊のみ)の貸し出しや相談業務などは  
 通常通りおこなっていますので、  
 どうぞお気軽にお立ち寄りください◎



調理室の設備も  
 完全リニューアル!  
 料理教室が  
 楽しみだね♪



♥ あなたと私 ころつながる 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)



全6回

# はじめてのやさしいヨガ教室

毎日を頑張りすぎているあなたに…！癒しとほぐしの時間を体験してみませんか？  
 ヨガで行う「脱力」は、ガチガチに固まってしまったココロとカラダを開放して、  
 痛みや苦痛を和らげる効果が期待できます。講座の最後には質疑応答の時間もあるので、  
 しっかり自分のカラダと向き合うことができますよ。ココロもカラダもリラックスして、  
 いつまでも元気で過ごせる体づくりを目指しましょう。

## 日時【全6回】

※4～6月の第1・3金曜日

① 4月 4日 (金)

② 4月 18日 (金)

③ 5月 2日 (金)

④ 5月 16日 (金)

⑤ 6月 6日 (金)

⑥ 6月 20日 (金)

10:00～12:00

- 講師 松下 桃子先生 (国際ヨガ協会 岡山中央支部 支部長)
- 場所 水島会館2F 大会議室
- 定員 15名 (抽選)

※初めて受講される方を優先して、抽選により受講者の決定を行います。  
 3月19日(水)までに受講が決定された方のみご連絡いたします。

- 対象 高齢者及び障がい者等
- 受講料 無料
- 持ち物 ヨガマット(もしくは大きめのバスタオル)、飲み物  
～運動のしやすい服装でお越しください～
- 申込期間 3月3日(月)～3月17日(月)

～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館

倉敷市連島1-10-33

TEL (086) 448-1020【月～金(祝日を除く) 8:30～17:15】

全6回

～誰でも美しい文字が書ける美文字レッスン～

# ペン習字教室 (初級・中級)

【前期:令和7年4月～6月 第2・4水曜日】

- 日 時 4月 9日 (水)
- 4月 23日 (水)
- 5月 14日 (水)
- 5月 28日 (水)
- 6月 11日 (水)
- 6月 25日 (水)

&lt;初級&gt; 9:00～10:30

&lt;中級&gt; 10:30～12:00

初心者の方大歓迎♡  
楽しくレッスンしましょう♪



美しい文字を書くポイントを楽しく学ぶことができますよ！

初級はペン習字が初めての方、中級はペン習字を今までに習ったことがある方にオススメです。初級・中級を連続して受講することも可能です。

- 講 師 玄馬 清石先生
- 場 所 水島会館2F 大会議室
- 定 員 各12名 (先着順)
- 受講料 無料
- 持ち物 黒ボールペン、筆ペン、新聞紙
- 申込期間 3月3日(月)～ 随時募集

経験者の方も♪



～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館 TEL(086)448-1020

倉敷市連島1丁目10-33 【月～金(祝日を除く) 8:30～17:15】