



ふれあい だより♪



ストレッチ教室を開催しました♪

塩尻先生の『カラダぼかぼかストレッチ教室』では、ウェーブリングを使って冬の間になくなった筋肉をゆるめ、カラダが軽く動きやすくなりました。背中がぼかぼかして代謝もアップ♪



ウェーブリングを足に引っかけて伸ばせてとっても便利！



しなやかに美しく！



ふくらはぎをマッサージ！



次回は5/29(月)開催予定です。詳しくは5月号をご覧ください♪



隣保館では、日ごろから悩みごと、困りごとの相談をお受けしております。お電話またはご来館で、お気軽にご相談ください。秘密は厳守いたします。

カラー版の「ふれあいだより♪」がインターネットでご覧いただけます。チェックしてみませんか？

真備人権ふれあい館

検索

講座受講生 募集!

★4月3日(月)朝8:30~

直接来館 または お電話で受付開始

抽選日は4月10日(月)
当選者のみ当日中に電話します。

感染症拡大防止のため、講座の中止や延期、内容変更の可能性があります。

春のリラックスヨガ

4月20日(木)13:30~15:30

講師：満留 美樹先生

参加費：無料

定員：10名(抽選)

※ただし4月からの満留先生の連続講座
「疲労回復リセットヨガ」・「ととのうヨガ」
に当選されていない方。

持ち物：ヨガマット(ない方にはお貸しします)
飲み物、5本指靴下(はだしでもよい)

申込期間：4月3日(月)~4月7日(金)

今年度から講座名
が変わりました



満留 先生

冬に凝り固まった筋肉を
ゆっくりほぐして、
気持ちよく深呼吸できる身体へ
変えていきましょう!

せいふ 整膚教室

整膚で 腰を楽にしよう!

4月21日(金)13:30~15:30

優しく皮膚を刺激して
健康になりましょう~



講師：塩田 敏行先生(整膚健康センター玉島)

参加費：無料

対象者：高齢者・障がい者等

定員：13名(抽選)

申込期間：4月3日(月)~4月7日(金)



整膚とは、皮膚をつまんで、皮膚と筋肉の隙間を広げ、血液・リンパの流れをよくする健康法です。
ツボを教われば、自宅でも手軽にできますよ☆

1本で2役♪ お肌と3333にエネルギーチャージ♪

2層タイプの化粧水作り

4月27日(木)13:30~15:30



ハーブ化粧水と美容オイル（紫根オイル）の2つの効果が1本になっているので、お手入れ簡単！よく振って使うと2層が混ざり春の乾燥しやすいお肌にも浸透します♡
好きなアロマオイルの香りで、自分にピッタリの化粧水を作りましょう！
お顔やボディ用にもお使いいただけます。

講師：中西 真由味 先生
(ナードアロマテラピー協会インストラクター)

材料費：700円 (化粧水30ml1本、ハーブティ付き♪)

定員：10名 (先着順)

持ち物：ハンドタオル・筆記用具

申込期間：4月3日(月)~18日(火)



無料!

シニアにやさしい

第1期

パソコン教室



5月11日(木)~6月29日(木) 毎週木曜日(全8回)

入門コース 10:00~12:00

初級コース 13:30~15:30

講師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生

受講料：無料(初めて受講される方は、テキストとして2,000円程度必要)

対象者：高齢者・障がい者等

定員：各コース 8名(抽選)

持ち物：筆記用具、USBフラッシュメモリー
(ない方は講師から購入できます)

申込期間：4月3日(月)~7日(金)

☆入門コースは、パソコンの電源の入れ方から学びます。

初級コースは、文字入力のできる方が対象です。どちらかのコースをお選びください。

☆パソコンをお持ちでない方には、館のパソコンをお貸しします(ただし5名様まで)。

☆ご自分のパソコンを持ってこられる場合は、Windows7か8か10でお願いします。

真備復興文化祭が開催されました♪

2月25日（土）、26日（日）にマービーふれあいセンターにて、真備復興文化祭が開催され、絵手紙教室受講生の皆さんや先生の作品が展示されました。

また、舞台発表では、当館でサークル活動をされている「大正琴」や傘踊りや銭太鼓の「つくし会」の皆さんのステージ発表がありました。熱心に準備された成果が発揮され、素晴らしい発表の場となりました♪



かっこいいですね！



趣味がいくつもある方もおられ、いつもと違う一面が見られてステキでした♡

4月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館日
2 休館日	3 講座受付開始 ☉たけのこ会 13:30~	4 ☉手話 10:00~	5 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	6	7	8 休館日
9 休館日	10 ととのうヨガ 9:30~11:30	11 ☉大正琴 9:30~ 絵手紙(初級) 13:30~15:30	12 ☉銭太鼓 9:30~	13	14 太極拳 9:30~11:30	15 休館日
16 休館日	17	18 ☉手話 10:00~	19 ☉傘踊り 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	20 春のリラックス ヨガ 13:30~15:30	21 せいふ教室 13:30~15:30	22 休館日
23 休館日	24 ととのうヨガ 9:30~11:30	25 ☉大正琴 9:30~	26 ☉銭太鼓 9:30~	27	28 太極拳 9:30~11:30	29 昭和の日
30 休館日		絵手紙(中級) 13:30~15:30		アロマ教室(2層 タイプの化粧水) 13:30~15:30		休館日

「ふれあいだより♪」は、毎月25日頃に発行しています。主な設置場所は次の通りです。

- ・真備支所1階
- ・真備保健福祉会館1階 情報コーナー
- ・倉敷市役所1階総合案内
- ・真備公民館
- ・各分館
- ・船穂公民館
- ・真備児童館
- ・真備図書館
- ・まびいきいきプラザ
- ・たけのこ茶屋(まきび公園内)
- ・倉敷民主会館
- ・玉島池会館
- ・児島民主会館
- ・水島会館



倉敷市真備町箭田753-6
【真備人権ふれあい館】
086-698-2350
月~金 8:30~17:15 (祝日は除く)



春のリラックスヨーガ



4月20日 (木)
13:30~15:30



満留 美樹先生

講師：満留 美樹先生

場所：真備人権ふれあい館 会議室

定員：10名（抽選）

※ただし、4月からの満留先生の連続講座
「疲労回復リセットヨガ」・「ととのうヨ
ガ」を受講される方はご遠慮ください。

参加費：無料

持ち物：ヨガマット（無い方にはお貸しします）
飲み物、5本指靴下（はだしでもよい）

※運動しやすい服装でお越しく下さい

申込み：4月3日（月）～4月7日（金）

抽選日：4月10日（月）※当選した方のみ
電話で連絡します。

冬に凝り固まった筋肉を

ゆっくりほぐして、

気持ちよく深呼吸できる身体へ

変えていきましょう！

お申込み・お問い合わせは

真備人権ふれあい館
086-698-2350

月～金（祝日は除く）

8:30～17:15



痛い辛いのとんでいけ~!

整 膚 教 室

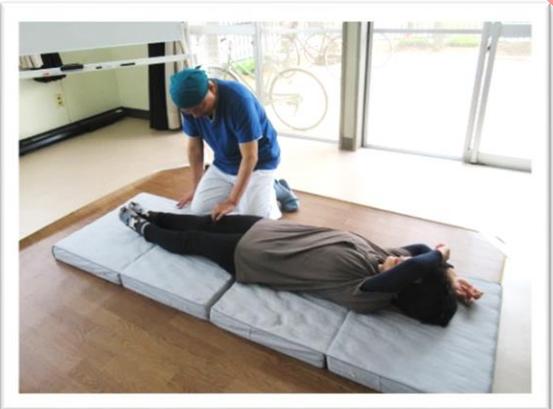
今回の
テーマ

せいふ

整膚で 腰を楽にしよう!

整膚とは、皮膚をつまんで、皮膚と筋肉の隙間を広げ、血液・リンパ液の流れをよくする健康法です。

今回は、腰を楽にします。健康維持のため、お友達やご夫婦でお誘いあわせの上、ぜひお申込みください!



《日 時》 **4月21日 (金)**

13:30~15:30

《場 所》 真備人権ふれあい館 会議室

《講 師》 塩田 敏行先生
(整膚健康センター玉島)

《対 象 者》 高齢者・障がい者等

《定 員》 13名 (抽選)

《参 加 費》 無料

《申込期間》 4月3日 (月) ~ 4月7日 (金)

《抽 選 日》 4月10日 (月)

※当日中に当選者のみ、ご連絡します。



~お申込み・お問い合わせ~

真備人権ふれあい館

TEL 086-698-2350

月~金 (祝日除く) 8:30~17:15

お肌とこころにエネルギーチャージ♪

1本で2役♪

2層タイプの 化粧水作り



ハーブ化粧水と天然美容オイル（紫根オイル）の2つの効果が1本になっているので、お手入れ簡単！よく振って使うと2層が混ざり、春の乾燥しやすいお肌にも浸透します♡

お好きなアロマオイルの香りで自分にピッタリの化粧水を作りましょう！
お顔やボディ用にもお使いいただけます。

日 時 4月27日（木）

13:30 ~ 15:30

講 師 中西 真由味 先生
(ナードアロマセラピー協会インストラクター)

定 員 10名（先着順）

材 料 費 700円（化粧水30mL1本、ハーブティ付き）

持 ち 物 ハンドタオル、筆記用具

申し込み 4月3日（月）～18日（火）



☆お申込み・お問い合わせ☆

真備人權ふれあい館 TEL:086-698-2350

月～金（祝日除く）8:30～17:15

できた!が自信につながる



第1期

無料!

シニアにやさしいパソコン教室

☆5月11日(木)開講 パソコン教室(全8回)のご案内☆

「パソコンがもっと上手に使えたらいいな」と思ったことはありませんか?

講師の先生が丁寧に指導して下さいますので、誰でも楽しく学べます。

会館のパソコンをお貸しすることもできますので、お気軽にご参加ください。

電源の入れ方から学びたい方はこちら!

入門コース

5月11日~6月29日の
毎週木曜日

10:00~12:00

文字入力ができる方はこちら!

初級コース

5月11日~6月29日の
毎週木曜日

13:30~15:30

どちらか
お選びください



講師：下地 美枝子先生・福谷 清美先生

場所：真備人権ふれあい館

対象者：65歳以上の高齢者、障がい者等

受講料：無料（初めて受講される方はテキスト代2000円程度）

定員：各コース 8名（抽選）

持参物：筆記用具、USBフラッシュメモリー（ない方は講師から購入できます）

◎館のパソコン（Windows10）は5名様までお貸しできます

◎パソコンをご持参の場合、Windows7・8・10でお願いします

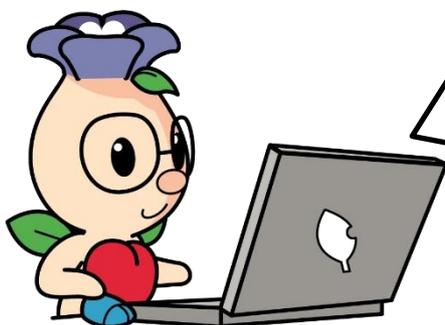
申込期間：4月3日（月）～4月7日（金）

抽選日：4月10日（月） ※当日中に当選者のみ連絡します



大好評!
8回連続講座

☆☆☆



お申込み・お問合せはお気軽に!

真備人権ふれあい館
(086)698-2350

【月~金 8:30~17:15】祝日は除く