



会館だより

講座のご案内

なつやすみ
こどもきっさ
日時 8月6日(水)

夏休み
メニュー

11:00~13:00

※受付開始は10:30~です

●カレー●サラダ●デザート

カレーの準備数には限りがございます
予定より早く終了する場合がございますのでご了承ください

はじめての太極拳教室

【全12回】

初回・9月2日(火)

※令和7年9月~11月の毎週火曜日

(9月23日は休講です)

9:30~11:00

- 転倒予防に
- 生活習慣病の予防に
- 認知症予防に

初心者の方大歓迎

※くわしくは折込チラシをご確認ください。

新刊の ご案内

他にもたくさん本がある
ので見に来てね♪

□「カフネ」 阿部 暁子

■「猫の刻参り」 宮部 みゆき

□「死海のほとり」 遠藤 周作

■「正妻 慶喜と美賀子 上」 林 真理子

□「大ピンチずかん3」 鈴木 のりたけ

■「1分見るだけ!ついさっきを思い出せない人の記憶カドリル」 川島 隆太

チェックが多い人は読んでみよう!

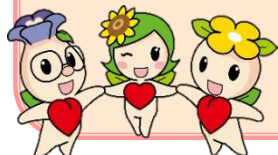
- ☐最近、直近の事をよく忘れる
- ☐何をしようとしたかわからなくなる
- ☐「前にも聞いた」とよくいわれる
- ☐カギを閉めたか不安になる
- ☐頼まれ事を忘れがち
- ☐家で探し物ばかりしている

困っていること、お話ししてみたいことはありませんか?

水島会館は、日ごろのお悩みごとやお困りごとの相談
を受け付けている公共の施設です。

お電話または来館にてご相談ください。

秘密はまもります。



あなたと私 ころつなぐる ほとスペース

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)

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!

水島会館

検索

QRコードからチェック! → → →





講座のご案内



◆健康&栄養講座◆

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：夏を乗り切る食事

日 時：8月26日(火) 9:30~12:30

講 師：井川 弘江 先生(管理栄養士)

定 員：6名(先着順)

材料費：500~700円程度

持ち物：エプロン、三角巾、手拭き

メニュー：夏野菜としらすの冷製パスタ

和風シーザーサラダ

マーマレードジャム de ババロア



◆傾聴ボランティア養成講座◆

日 時：① 8月27日・② 9月10日

③ 10月 8日・④ 11月12日

⑤ 12月10日・⑥ 1月14日

10:00~12:00

講 師：森岡 直子 先生

参 加 費：無料

持 ち 物：筆記用具

定 員：12名(先着順)

申込期限：8月1日(金)~8月22日(金)

※原則として6回全てに参加できる方を対象とします。



◆ペン習字教室◆

日 時：9月10日・9月24日

10月 8日・10月22日

11月12日・11月26日【全6回】

<初級> 9:00~10:30

<中級> 10:30~12:00

講 師：玄馬 清石 先生

持 ち 物：黒ボールペン、筆ペン、新聞紙

定 員：名12名(先着順)

申込期限：8月1日(金)~随時募集



講座レポート



アイシング クッキー講座

託児付き



ジューンブライドをテーマにしたアイシング
クッキーを作りました

クッキー生地もとても美味しく、デザインも
とても素敵で皆さんオリジナルのドレスを
色とりどりのカラージェルで作りました。



手順の1つ1つを先生が説明しながら作っ
ていくので、ここがポイントだよ!とアド
バイスをもらい、自宅で作ったことがある
人も「なるほどお〜」と真剣にみなさん先生
の手元を見て技術を習得しました!



ごきんじょ

互近助パントリー 開催します

日 時：8月12日(火)15:00~16:00

◇申込不要。どなたでもお気軽にお越しください

◇持ち帰り用の袋を持参ください

保存食品や生活雑貨など、未開封で賞味期限の
まだあるものを受け入れて「もったいない」をおすそわけします!

家に眠っている
日用品があればお持ちください



「私の性別は？」

- A 「私は男性？それとも女性？」
B 「見ればわかるよ。男性だろう？」
A 「それは身体の性別のことだね。心の性別については？」
B 「心にも性別があるの？」
A 「君は、身体と心の性別が同じだから意識することがないのかもしれないね。私は身体は男性だけど、心の中では、自分のことを女性だと認識しているんだよ」

身体的な性別と、自分の性別に対する認識（性自認といいます）が異なる人のことをトランスジェンダーといいます。トランスジェンダーの方の多くは、周囲に知られると「人間関係が悪くなるのではないか」、「偏見の目で見られるのではないか」といった気持ちから、そのことを誰にも打ち明けられず、生きづらさを抱えながら生活しています。苦しんでいる人にとっては、とてもデリケートな問題です。

もし、あなたが、そのことを見聞きしたり、本人から打ち明けられたりしたとしても、本人の了承なしに第三者に伝えることは絶対にしてはいけません。その人のプライバシーを大きく傷つけ、生きる希望を失わせることにもなりかねません。

性のあり方は、色のグラデーションに例えられるほど多様です。その多様な一人一人の性を尊重することで、誰もが自分らしく生きることを認め合う社会につながるのではないのでしょうか。

A 「信頼している君だから、勇気を出して本当のことを言ったんだ」

あなたがBさんとしたら、Aさんの告白にはどのように応じますか？

<共通号>

今月は玉島池畝会館が担当しています

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。

秘密厳守



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

日	月	火	水	木	金	土
★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			講座申込み 受付開始日		1 ★親子でハンドメイド 10:00～12:00	2 休館日
3 休館日	4 ◎たのしいパステル 10:00～12:00 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	5 ◎カラオケ部 13:00～16:30 ◎中国語 14:00～16:00	6 ★こどもきつさ 11:00～13:00 ◎スポーツ吹き矢 14:00～16:00	7 ◎たんぽぽ(韓国語) 13:00～17:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	8 ◎そよかぜミュージックベル 13:00～15:00	9 休館日
10 ★ドラム 体験教室 10:00～12:00	11 山の日 休館日	12 ★互近助パントリー 15:00～16:00	13 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	14	15	16 休館日
17 休館日	18 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	19 ★親子でクッキング 9:30～10:30 10:40～11:40 ◎カラオケ部 13:00～16:30 ◎中国語 14:00～16:00	20 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00 ◎水島のつどい 13:00～15:30	21 ◎たんぽぽ(韓国語) 13:00～17:00 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	22 ◎そよかぜミュージックベル 13:00～15:00	23 休館日
24/31 休館日	25 ◎そよかぜサロン 13:00～16:00	26 ★健康&栄養講座 9:30～12:30	27 ★傾聴ボランティア 養成講座 10:00～12:00 ◎スポーツ吹き矢 13:00～16:00	28 ◎アロハ・スマイル 14:00～16:00	29	30 休館日

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ただけます(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。



会館 MAP



なつやすみこども きっさ

申込みは不要です☆

OPEN 11:00~13:00



夏休み、水島会館に“こどもきっさ”がオープンします！
夏休み中の子どもたちや、親子のみなさんのご来館をお待ちしております♪
栄養士から健康や栄養に関するお話を聞くこともできますよ◎
もちろん大人のみの参加もOK！どなたでも☆お気軽に☆お立ち寄りください！

日時 8月6日(水) 11:00~13:00

※受付開始は10:30~です

カレーの準備数には限りがございます
予定より早く終了する場合がございますのでご了承ください

場 所 ☕ 水島会館
対 象 ☕ どなたでも
※お一人でもどうぞ♪

申 込 み ☕ 不要
参 加 費 ☕ こども 100円
おとな 300円

※70食限定です！

夏休みメニュー

- ・カレーライス
- ・サラダ
- ・デザート

※メニュー内容は状況によって変更となる場合がございます

～お問合せ～
倉敷市水島会館
倉敷市連島1丁目10-33
(086)448-1020

【月～金 8:30～17:15(祝日除く)】

傾聴ボランティア養成講座

～聴く力～

不安な気持ちは誰もが持っていて、それが身近な人であれば力になりたいと思います。そんな時にどのように接してよいのか分からず、戸惑ってしまいませんか？

「傾聴」とは、相手に関心を持ち、共感しながら話を聞く、カウンセリングに用いられるコミュニケーション技法のひとつです。

この講座では、演習やロールプレイを取り入れて、実生活に役立つ「聴く力」について学びます。

また、講座終了後に傾聴ボランティアとして活動してくださる方の養成を目的としています。



日 時	講座内容
① 8月27日(水)10:00～12:00	① 傾聴の基本とその効能
② 9月10日(水)10:00～12:00	② 聞き上手になる技術
③ 10月 8日(水)10:00～12:00	③ 伝え上手になる技術
④ 11月12日(水)10:00～12:00	④ 共感するための技術
⑤ 12月10日(水)10:00～12:00	⑤ コミュニケーションの問題への対処法
⑥ 1月14日(水)10:00～12:00	⑥ まとめと質疑応答

講 師 森岡 直子先生(公認心理師・臨床心理士)

場 所 水島会館 1階和室

定 員 12名(先着順)

参加費 無 料

持ち物 筆記用具

申込期間 8月1日(金)～8月22日(金)

※原則として6回全てに参加できる方を対象とします

～お申込み・お問合せ～

倉敷市水島会館 倉敷市連島1丁目10-33

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

はじめての太極拳教室

～太極拳で心身ともにリフレッシュしましょう！～

太極拳は年齢や体力に関係なく幅広く楽しめるので、
日本でも多くの人たちに愛好されています。

当講座は初心者から経験者まで参加でき、太極拳の基本を学べます。

●生活習慣病の予防に

太極拳は、早歩きと同じくらいの
運動強度があります

●転倒予防に

太極拳は、常に足裏を使って
重心を支え、身体の軸を
しっかりさせます

●認知症予防に

両手両足を別々に動かすので、
認知機能の強化に役立ちます

日時【全 12 回】 R7 年 9 月～11 月の毎週火曜日

※9月23日は休講

開催時間は全て 9：30～11：00 です

- | | |
|--------------|--------------|
| ① 9月 2日 (火) | ⑦ 10月21日 (火) |
| ② 9月 9日 (火) | ⑧ 10月28日 (火) |
| ③ 9月16日 (火) | ⑨ 11月 4日 (火) |
| ④ 9月30日 (火) | ⑩ 11月11日 (火) |
| ⑤ 10月 7日 (火) | ⑪ 11月18日 (火) |
| ⑥ 10月14日 (火) | ⑫ 11月25日 (火) |

講 師 大森 晴美 準師範

場 所 水島会館 2F 大会議室

定 員 12名 ※先着順

受 講 料 無料

持 ち 物 飲み物、タオル、運動のしやすい服装でお越しください

申込期間 8月1日(金)～ 随時募集



～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)

【後期:令和7年 9月～11月 第2・4水曜日】

● 日 時 9月10日(水)

9月24日(水)

10月 8日(水)

10月22日(水)

11月12日(水)

11月26日(水)

<初級> 9:00～10:30

<中級> 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 8月1日(金)～ 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】