



ふれあい だより♪



親子うどん作り



うどんをこねて、のばして、
切って、ゆでると…

以下すべて
わくわく理科教室



ドライアイスの実験は、
おもしろくて不思議だね



理科工作は楽しいなあ～
テープをきっちり貼って…♪

ペットボトルロケットを遠くまで
飛ばすぞ。それ～、ポンッ！



くうき砲、発射～！
けむりの輪が見えるよ！



スポイドでゆっくりボタ…ボタ…
水溶液の中にまるい粒ができる～



絵画教室



じょうずに描けたよ♪

夏休み子ども講座を
元気に開催しました！
(講座レポート①)

※来月号に つづきの② を掲載します

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



★9月1日(金) 8:30～ 来館または電話で 受付開始★

講座受講生 募集!

わからないことはなんでも
お気軽にお問い合わせください♪

※ 開催日を必ずご確認ください。
(開催日のうち ○ で囲ってある日は、変更になっている日です。)



★ 10月～3月の 連続講座 ★

①～④の申込期間は、9月1日(金)～9月7日(木)です



★ ①～④の抽選日：9月8日(金)
抽選結果は、①～③は全員に、④は当選者のみ
当日中に電話でお知らせします。



①太極拳

★心身ともにすこやかに
身体の中から美しく

講師：片山 正江先生

(日本武術太極拳連盟公認太極拳 A 級指導者)

参加費：無料

定員：22名(抽選)

持ち物：底の薄いシューズ(上靴)、飲み物、タオル

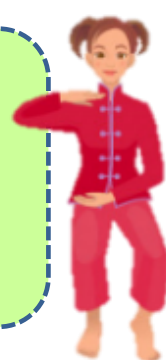
【開催日】 第2・4 金曜日	10/13、10/27、11/10、11/24、 12/8、12/22、1/12、1/26、 2/9、 <u>2/16</u> 、3/8、3/22	全 12 回	【時間】 9:30～ 11:30
----------------------	---	--------------	------------------------

現在、講座の時間を二つに分けて、

★ 9:30～10:30 上級者中心

★10:30～11:30 初心者中心 で実施しています。

実際の受講時間は1時間となりますので、ご了承ください。



②と③については、どちらか一つをお選びください

② 疲労回復リセットヨガ

カラダが硬い、痛い箇所があっても大丈夫！
慢性的な疲労や不眠症、緊張感から無意識にカラダがこわばり、
筋肉が硬くなっていきます。そんなカラダを緩やかにリセットし
ていきましょう

【開催日】 第1・3 水曜日	10/4、10/18、11/1、11/15、 12/6、12/20、 <u>1/10</u> 、1/17、 2/7、2/21、3/6、 <u>3/27</u>	全 12 回	【時間】 13:30～ 15:30
----------------------	---	--------------	-------------------------



② ③共通

講 師：満留 美樹先生

参加費：無料

定 員：10名（抽選）

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）

③ ととのうヨガ

ココロやカラダにアプローチをする事で、自律神経を整え呼吸を
しやすくしていきます。生活とヨガは直結しています。自由に
ココロとカラダを解放しましょう。

【開催日】 第2・4 月曜日	<u>10/16</u> 、10/23、11/13、11/27 12/11、12/25、 <u>1/15</u> 、1/22、 <u>2/19</u> 、2/26、3/11、3/25	全 12 回	【時間】 9:30～ 11:30
----------------------	---	--------------	------------------------



どちらも、初めてヨガをされる方でもやさしく続けやすい内容のヨガに
なっています。ヨガで身体をゆるめ、体調をととのえてみませんか？

★連続ではない企画講座★

④ 疲れにくいカラダをつくるストレッチ教室

9月25日(月) 13:30~15:30

講師：塩尻 純先生
(ウエーブストレッチインストラクター)

参加費：無料

定員：12名(抽選)

持ち物：ヨガマット(無い方にはお貸します)、
飲み物、汗ふきタオル

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：9月1日(金)~9月7日(木)

抽選日：9月8日(金)

ちぢこまった身体
を伸ばしたりほぐ
したりして、疲れに
くいカラダをつく
りましょう！



※抽選結果は、当日中に当選者のみ、電話でお知らせします

⑤

リザーブフラワーのアレンジメント 『秋の箱庭』



9月27日(水) 13:30~15:30

※写真はイメージです



講師：林 佳代子先生

参加費：2,500円

定員：14名(先着順)

持ち物：はさみ、カッターナイフ、

ピンセット、ボンド、新聞紙

申込期間：9月1日(金)~9月13日(水)

実りの秋をイメージし
たボックスアレンジ。
秋色の花材や木の実を
詰め込んだ、季節感のあ
るデザインをお楽しみ
ください。

「敬老の日」に寄せて



9月の第3月曜日に当たる18日は、「敬老の日」です。

この日は国民の祝日に関する法律で、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」と定められています。

「敬老の日」が国民の祝日として制定されたのは1966年のことです。今から57年前のことですが、当時と比べて現在の社会環境は大きく様変わりしています。

戦後以降、栄養摂取状況や衛生環境、医療技術の進歩などによる生活環境が改善され、平均寿命は飛躍的に伸びました。倉敷市でも令和4年9月末現在、65歳以上の高齢者人口は、133,080人、高齢化率は27.8%となっています。また、少子化や核家族化など、ライフスタイルの変化が一層進み、三世同居の家族が著しく減少したことで、一人暮らしの高齢者も増加傾向となっています。

このような状況の中、年齢とともに身体的に衰えてきて外出が困難になり、地域の人と話をすることが少なくなるなど、高齢者の社会的孤立が進んでいます。また、虐待を受けたり、高齢者の気持ちが大切にされない過度な介護が行われたりすることも見聞きします。

高齢になっても、自主性が奪われたり尊厳が傷つけられたりすることは決してあってはなりません。

私たちは、これから高齢者の方とどのように接していけばよいのでしょうか。

高齢者に寄り添い、孤立しないように話しかけることから始めてみませんか。そうすることで、高齢者が多年にわたり社会につくしてきた豊かな知識や経験を活かせる場所や、情報・サービスなど、多くの社会資源に結びつくような手助けにつながっていくのではないのでしょうか。

私たちの行動で、高齢者も住み慣れた地域の一員として尊重され、安心して生き生きと暮らせると思っています。

「敬老の日」には、身近な高齢者の方に感謝の気持ちを伝えてみてはどうですか。



9月の講座・サークル活動 予定表

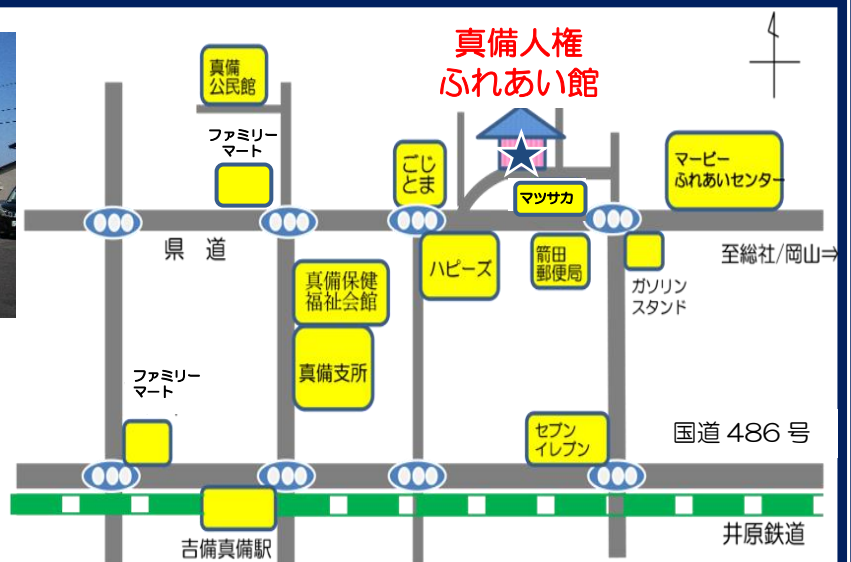
日	月	火	水	木	金	土
					1 講座受付開始 フレイル予防教室 13:30～15:30	2 休館日
3 休館日	4 ととのうヨガ 9:30～11:30 たけのこ会 13:30～	5 ☎手話 10:00～	6 ☎傘踊り 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	7 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	8 太極拳 9:30～11:30	9 休館日
10 休館日	11 ととのうヨガ 9:30～11:30	12 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙(初級) 13:30～15:30	13 ☎銭太鼓 9:30～ 疲労回復ヨガ 13:30～15:30	14 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	15 	16 休館日
17 休館日	18 休館日 敬老の日	19 ☎手話 10:00～	20 ☎傘踊り 9:30～	21 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	22 太極拳 9:30～11:30	23 休館日 秋分の日
24 休館日	25 疲れにくいカラダ をつくるストレッチ 13:30～15:30	26 ☎大正琴 9:30～ 絵手紙(中級) 13:30～15:30	27 ☎銭太鼓 9:30～ 秋の箱庭 13:30～15:30	28 パソコン教室 (入門コース) 10:00～12:00 パソコン教室 (初級コース) 13:30～15:30	29 	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)



第2期
講座生募集

令和5年度 元気アップ教室

太極拳

～心身ともにすこやかに
身体の中から美しく～



10月～3月の
第2・4 金曜日（全12回）

※祝日の場合は振替

9:30～11:30

★ 9:30～10:30 上級者中心

★ 10:30～11:30 初心者中心 で実施しています。

班分けは講師がいたします。実際の受講時間は1時間です。

場 所	真備人権ふれあい館 会議室
講 師	片山 正江先生 (日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員)
定 員	22名(抽選)
参加費	無料
持参物	底が薄いシューズ、タオル、飲み物 ※運動できる服装でお越しください♪



募集期間：9月1日(金)～7日(木)

抽 選 日：9月8日(金) 全員に連絡します

～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(祝日除く) 8:30～17:15]



令和5年度
元気アップ
教室

どちらかひとつのコースをお選びください。



疲労回復リセットヨガ

カラダが硬い、痛い箇所があっても大丈夫！
慢性的な疲労や、不眠症、緊張感から無意識にカラダ
がこわばり、筋肉が硬くなっていきます。
そんなカラダを緩やかにリセットしていきましょう。

第2期

10月～3月

13:30～15:30

※祝日などにより振替になる場合があります。

第1・3水曜日(全12回)



ととのうヨガ

ココロやカラダにアプローチをする事で、自律神経
を整え呼吸をしやすくしていきます。生活とヨガは
直結しています。自由にカラダを解放しましょう！

第2期

10月～3月

9:30～11:30

※祝日などにより振替になる場合があります。

第2・4月曜日(全12回)

講師
定員
参加費
持参物

満留 美樹先生
10名(抽選)
無料
ヨガマット(無い方にはお貸しします)
5本指靴下(はだしでもよい)、飲み物

募集期間：9月1日(金)～7日(木)

抽選日：9月8日(金)

※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



満留 美樹先生



～お申込み・お問い合わせは～

真備人權ふれあい館 ☎086-698-2350

[月～金 (祝日除く) 8:30～17:15]

疲れにくいカラダをつくる ストレッチ教室

～ちぢこまった身体を伸ばしたりほぐしたりして、
疲れにくいカラダをつくりましょう～



塩尻 純先生

9/25(月)
13:30～15:30

場 所：真備人權ふれあい館

定 員：12名(抽選)

講 師：塩尻 純先生

(ウェーブストレッチインストラクター)

参加費：無料

持ち物：ヨガマット(無い方にはお貸します)・
飲み物・汗ふきタオル

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：9月1日(金)～9月7日(木)

抽選日：9月8日(金)

※結果は当日中に当選者のみ
電話でお知らせします。



★ウェーブリング

お申込み・お問合せは

真備人權ふれあい館
(086)698-2350

【月～金 8:30～17:15 祝日除く】

フリザーブドフラワーのアレンジメント

第4回おしゃれ工房

『秋の箱庭』



9月27日 (水)
13:30~15:30



実りの秋をイメージしたボックスアレンジ。秋色の花材や木の実を詰め込んだ、季節感のあるデザインをお楽しみください。

場 所：真備人権ふれあい館 会議室

定 員：14名 (先着順)

講 師：林 佳代子先生

材料費：2,500 円

持ち物：はさみ ・ポンド ・カッターナイフ
・ピンセット・新聞紙

申込み：9月1日 (金) ~ 9月13日 (水)

※写真はイメージです



お申込み・お問合せは・・・

真備人権ふれあい館
(086) 698-2350
月~金 8:30~17:15
(祝日除く)