

真備人権ふれあい館 

2024

12月号



ふれあい、 だより♪



パンづくり教室を開催しました♪



★
片手で丸める
のがコツ♪



コロコロ~

★
発酵するイースト菌は
人と同じで呼吸してい
ます！気温などの変化
でいつも同じ状態のパ
ンができるわけではな
いのです。

なるほど~!

★
会館に焼きたてパンのいい香り♪小若先生にお家でも簡単に
できる手ごねパンの作り方を教わりました。
季節野菜のスープやサラダ、ゼリーのデザートと共においしい
ハムロールパンランチを作ってみんなで会食しました♡
質問タイムもあり、おしゃべりも弾みましたよ！



真備人権ふれあい館では、日ごろから悩み
ごとや困りごと、お話ししたいことなどをお
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。秘密は守ります。

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！

12月2日(月)から受付開始
直接来館 または お電話で

受付時間
8:30～
17:15

骨盤ケア体操&つどいカフェ



腰痛や尿もれ、便秘などの悩みはありませんか？
産前産後、家事育児、仕事、更年期など、いつもがんばっている全世代の女性対象の骨盤ケア体操です。
体操した後は、おしゃべりタイム♪女性の健康と性の専門家、地域の助産師しゃのんさんを囲んで、気になることをみんなで話しませんか？



12月12日(木) 10:00～12:00

講 師：しゃのん香織さん（助産師）
参 加 費：無料
定 員：10名（抽選）
持 ち 物：ヨガマット

※動きやすい服装でお越しください。

申 込 期 間：12月2日(月)～12月6日(金)

抽 選 日：12月9日(月)

※抽選結果は当選者のみ 当日中に電話します

女性ならどなたでも♪
年齢は問いません

お子様連れ OK
託児はありませんので、
ママと一緒にすごしてね



せいふ
整膚教室

せいふ
整膚で肩と目と手を楽にしよう！

12月17日(火) 13:30～15:30



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

参 加 費：無料

定 員：15名（先着順）

申込期間：12月2日(月)～12月6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☆



そば打ち教室



12月19日(木) 9:30~13:00

天ぷらそばにして食べて、自分で打った生そば 2人前お持ち帰り♪

講師：日名 章先生・片岡 等先生
材料代：700円
定員：12名(抽選)
持ち物：エプロン・三角巾・マスク・
手ふきタオル・持ち帰り用の
大きいタッパー

今年の冬は、
手づくりの年越し
そばに挑戦してみ
ませんか？打ち立
てのそばの香りや
風味は格別ですよ



※写真はイメージです

申込期間：12月2日(月)~12月6日(金)
抽選日：12月9日(月)
※抽選結果は 当選者のみ 当日中に電話します

無料!

シニアにやさしい

パソコン教室

第3期



1月9日(木)~2月27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、テキスト代と
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：USBフラッシュメモリー(ない方は講師
から購入できます)・筆記用具

申込期間：12月2日(月)~12月6日(金)

抽選日：12月9日(月)

※抽選結果は 当選者のみ 当日中に電話します



休憩時間に、みなでおしゃべりするのも楽しいわね!

☆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、Windows10でお願い
します。

『和風手まりラウンドフラワー』

～アーティフィシャルフラワー～

12月20日(金)
13:30～15:30

お正月から春まで飾れる和風フラワーアレンジメント。
クラフトバンドで手まり風にする
と、お花が上品に引き立ちます♪
作成後は、お茶と和菓子でゆったり
とした時間をすごしませんか？



※写真はイメージです

講師：会館職員

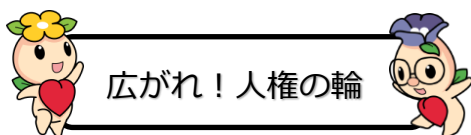
材料費：550円（飲み物・和菓子付）

定員：16名（先着順）

持ち物：はさみ・持ち帰り用袋

申込期間：12月2日（月）～12月10日（火）





人権週間



毎年12月4日～10日は、『人権週間』です。

また、12月10日は「人権デー」となっており、日本だけでなく世界の国々でも、「人権」について考える日になっています。でも、聞いたことはあるけれど何をしたらいいのか、よく分からない方も多いのではないのでしょうか。

それでは、具体的にどんな過ごし方があるのでしょうか。

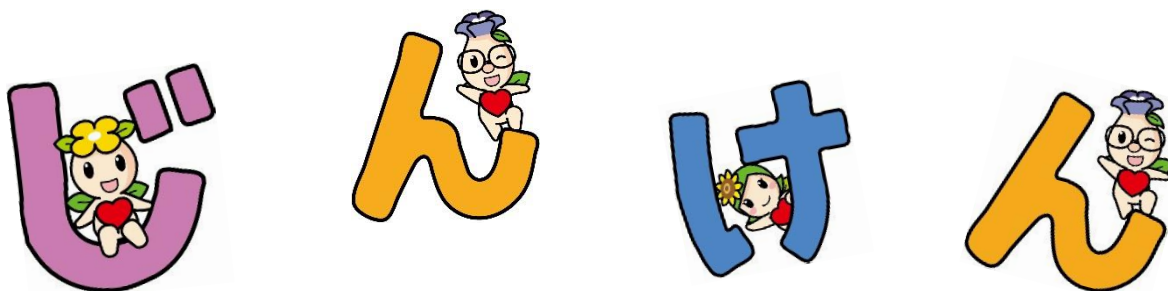
- ・自分や家族、友人のそれぞれの良いところ（個性）について考えてみる。
- ・何気ない言動の中に偏見や差別で人を傷つけたりしていないか振り返ってみる。
- ・世界には、いろいろな境遇や環境で生活している人がいるのでテレビや本などを通して世界の人々に関心を持つ。
- ・人権のことを学び、考える講演会や映画会、イベントなどに参加する。

など、まず知ることや考えてみるなど関心を持つことが大切です。

いろいろな考え方や個性の人、国や文化が違う人がいますが、人の見た目や考え方が違うのは当然です。しかしながら、違いを原因とした排除が今も私たちの周りで起こっています。例えば、自分と違う人の個性をユニークと受け入れることもあれば、変わっている人と捉えて距離を置き、心理的、社会的に排除してしまうことがあります。それによっていじめや差別などを受けて孤立した経験から、不登校や引きこもり、心身の不調など生きづらさを抱えている人も少なくありません。どんな状況であっても、違いを原因とした排除をしてはいけません。

今まで自分とは違うからとか関係ないからと排除していたことに関心を持ってみることで、新しい発見や自分の意識が変わるチャンスになるのではないのでしょうか。

そんなことを考える『人権週間』にしてみませんか。



12月の講座・サークル活動 予定表

日	月	火	水	木	金	土
1	2 講座受付開始	3	4	5	6	7
	色えんぴつ画① 10:00～12:00		㊥ 傘踊り 9:30～	パソコン年賀状 10:00～15:00		休館日
	㊥ たけのこ会 13:30～		疲労回復ヨガ 13:30～15:30		㊥ スイートピー 13:00～	
8	9	10	11	12	13	14
	色えんぴつ画② 10:00～12:00	㊥ 大正琴 9:30～	㊥ 銭太鼓 9:30～	骨盤ケア体操 & つどいカフェ 10:00～12:00	太極拳 9:30～11:30	休館日
		絵手紙 (1) 13:30～15:30				
15	16	17	18	19	20	21
	ととのうヨガ 9:30～11:30	㊥ 手話 10:00～	㊥ 傘踊り 9:30～	そば打ち教室 9:30～13:00		休館日
		せいふ教室 13:30～15:30	疲労回復ヨガ 13:30～15:30		和風手まり ラウンドフラワー 13:30～15:30	
22	23	24	25	26	27	28
	ととのうヨガ 9:30～11:30	㊥ 大正琴 9:30～	㊥ 銭太鼓 9:30～ 		太極拳 9:30～11:30	休館日
		絵手紙 (2) 13:30～15:30				
29	30	31	⇒ 当館主催講座 ㊥ ⇒ サークル		1月5日(日) まで休館	
休館日	休館日	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
- ・玉島池教会館
- ・児島民主会館
- ・水島会館

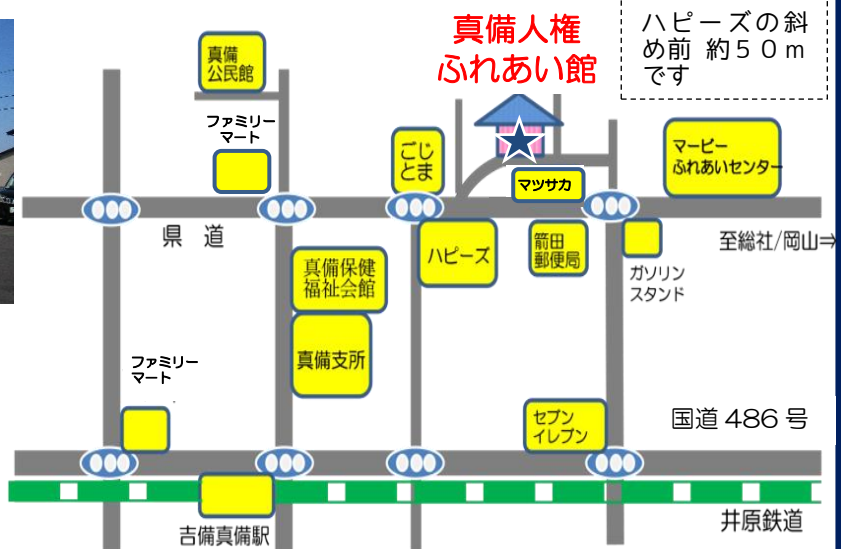


倉敷市真備町箭田753-6

【真備人権ふれあい館】

086-698-2350

月～金 8:30～17:15 (祝日は除く)



骨盤ケア体操 & つどいカフェ



12月12日(木)10:00~12:00

腰痛や尿もれ、便秘などの悩みはありませんか？

産前産後、家事育児、仕事、更年期など、いつもがんばっている全世代の女性対象の骨盤ケア体操です。

体操した後は、おしゃべりタイム♪女性の健康と性の専門家、地域の助産師しゃのんさんを囲んで、気になることをみんなでお話しませんか？



場 所：真備人権ふれあい館 会議室
講 師：しゃのん香織さん（助産師）
参 加 費：無料
定 員：10名（抽選）
持 ち 物：ヨガマット

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：12月2日（月）～12月6日（金）

抽 選 日：12月9日（月）

※抽選結果は当選者のみ 当日中に電話します

女性ならどなたでも♪
年齢は問いません

お子様連れOK
（託児はありません）



お申込み・お問合せは

真備人権ふれあい館

(086)698-2350

月～金（祝日除く）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 ぷ

整膚で 肩と目と手を楽にしよう！

らく

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、肩と目と手を楽にします。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》 **12月17日 (火)**

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》 15名(先着順)

《参 加 費》 無料

《申込期間》 12月2日(月)～12月6日(金)



～お申込み・お問合わせ～

真備人権ふれあい館

TEL 086-698-2350

月～金(祝日除く) 8:30～17:15

そば打ち教室



※写真はイメージです

今年の冬は、手づくりの年越しそばに挑戦してみませんか？
打ち立てのそばの香りや風味は格別ですよ♪
出来上がったそばは、天ぷらそばにしてみんなでいただきます！

自分で打った生そばを
2人前持ち帰れます

日 時：12月19日（木）9：30～13：00

場 所：真備人権ふれあい館 調理室・会議室

講 師：日名 章 先生・片岡 等 先生

定 員：12名（抽選）

材 料 代：700円

持 ち 物：エプロン・三角巾・手ふきタオル・マスク・持ち帰り用大きいタッパー

申 込 み：12月2日（月）～12月6日（金）

抽 選 日：12月9日（月） 当選者のみ当日中に電話連絡します



～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】



できた!が自信につながる



第3期

無料!

シニアにやさしいパソコン教室

☆1月9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いただきますので、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

1月9日~2月27日の
毎週木曜日

10:00~12:00

どちらか
お選びください



文字入力ができる方はこちら!

初級コース

1月9日~2月27日の
毎週木曜日

13:30~15:30

講 師: 下地 美枝子先生・福谷 清美先生

場 所: 真備人權ふれあい館

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、Windows10でお願いします

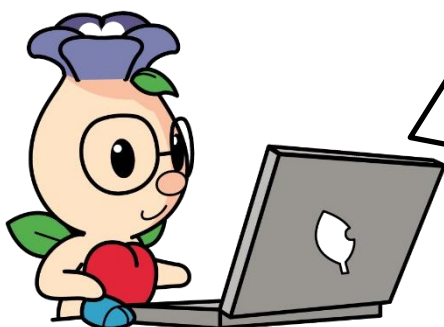
申込期間: 12月2日(月)~12月6日(金)

抽 選 日: 12月9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!

真備人權ふれあい館
(086)698-2350

【月~金 8:30~17:15】祝日は除く