



ふれあいだより

談話室をご利用くださ〜い♪

調理室が空いていれば、いつでも誰でもお気軽に、予約なしでご利用いただけます♪

たとえば…

- 講座の後、ちょっと雑談して帰ろう♪
- 散歩や買い物帰りに、立ち寄ってお茶休憩♪
- 友人との待ち合わせ場所に！
- 少人数で打ち合わせ。家では落ち着いて話せないから、助かるわ〜♪
- ちょっと話を聞いてほしいんだけど・・・
- 最近気になることがあるんだけど・・・
- 一人でゆっくり読書や手芸♪
- お弁当をここで食べようかな♪・・・など

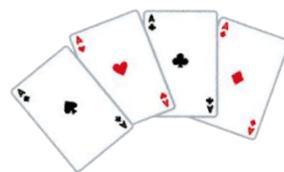


談話室で Welcome カフェを開催します♪
おしゃべりをしたり簡単なゲームをしたり・・・
懐かしの曲も流れていますよ♪

第1回

ウェルカム
Welcomeカフェ
4月10日(木)
AM10時~12時
出入り自由

お気軽にお越しください！



- オセロ・トランプ・けん玉・テーブルピンポン
- DVD プレーヤー・CD ラジカセ・リラックスマグズなど・・・ご自由にお使いいただけます！



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！

4月1日(火)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

せいふ
整膚教室

整膚で目と肩を楽にしよう！

4月17日(木)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：15名（先着順）

申込期間：4月1日（火）～4月7日（月）



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☆

春のいきいき体操

in 岡田分館

4月24日(木)13:30~15:30

講師：府木 薫（ふき かおる）先生 健康運動指導士

場所：岡田分館（倉敷市真備町岡田271）

参加費：無料

定員：20名

ただし、岡田分館のお近くにお住まいの方 優先

（会館までなかなか来られない方のために
地域を巡回する講座ですので、ご了承ください）

持ち物：飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット

（無い方にはお貸しします）

※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：4月1日（火）～4月7日（月）

4月8日（火）に受講決定者のみに 電話で連絡します



毎日を健康に過ごすための
体操や、無理なく続けるコツなど
を、楽しく教わりましょう！運動の
効果をぜひ実感してみてください。
いつまでもいきいきと 元気に
日常生活を送りましょう～！

アロマで作る！！



保湿ジェルクリーム作り♪

4月30日(水)13:30~15:30

乾燥が気になるけど・・・使い心地はそろそろさっぱりしてもいいなと思いはじめるところに人気のアイテムです♪
お肌にやさしい香りを使い、新年度のつい頑張りすぎてしまう心のサポートにもおすすめです♡

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)

材料費：800円 (クリーム容器約25ml、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1日(火)~22日(火)



うるおいたっぷり
いい香り♡

無料!

シニアにやさしい

第1期

パソコン教室



5月8日(木)~6月26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、送料代として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：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1日(火)~7日(月)

抽選日：4月8日(火)

※当選者のみ当日中に連絡します

☆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、Windows 10でお願いします。

毎回大好評のヨガに 新コースができました！

リラックスヨガ

【第1期】5月～9月の
第2月曜日 (全5回)
13:30～15:30



満留 美樹先生

開催日…5/12, 6/9, 7/14, 8/25,
9/8(祝日の場合は、振り替えています)

講師：満留 美樹先生
参加費：無料
定員：10名(抽選)

※現在 疲労回復リセットヨガ・ととのうヨガに
当選されている方は、お申し込みできません

持参物：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

心と体をリラックスさせるための
ヨガです。ヨガをすると、じ
わじわ体があたたまり、気分ス
ッキリ♪初心者でも取り組みや
すい内容なので、安心です。

募集期間：4月1日(火)～7日(月)

抽選日：4月8日(火)

※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



任期満了につき退職のごあいさつ

真備人權ふれあい館が復旧オープンしたばかりの新しい会館で、みなさまと
出逢い、笑顔と元気をいただきながら楽しくお仕事をさせていただきました。
これまで真備の復興と共に、ふれあい館にお越しくださるみなさまのお
かげでにぎわいを育むことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。
たくさんの講座、サークル活動でのみなさまのいきいきとした姿、笑顔い
っぱいの表情は私の宝物になりました！新しい場所でも出逢いを大切にして、
笑顔と元気を届けられるように頑張ります。ありがとうございました。

小野 美佳

ありがとう
ございました





インターネット上の誹謗中傷



- A 「インターネット上で誹謗中傷されたニュースが最近もあったよね？」
B 「そういうニュースを頻繁に見ているような気がするなあ」
- A 「実際に誹謗中傷された人の声をたまたまネットで見ただけで、その人が削除請求や開示請求をした25件のうち削除されたのは5件で、20件は裁判になっているんだって」
B 「自分に対する誹謗中傷の記事ばかりネット上で見えてしまったら、誰だって傷ついてしまうよね。しかも裁判になると時間やお金、精神的な負担もかかるし」
- A 「でも、被害はネット上だけじゃないんだ。ネットの情報を鵜呑みにした人からの電話やメールも批判の声ばかりで、1日30件ぐらいの着信があって、中には、『死んでしまえ』という内容もあったらしいよ。それ以外に商品を勝手に送り付けられるなどの嫌がらせ行為が続いて精神的に参ってしまったらしんだ」
B 「たとえ一時的にネットを使わなくしても、そんな状況が続くとうつ状態になってしまうよね」
- A 「インターネットの情報に生活が左右されるようになってきているということだよ。これからもっと身近になってくるだろうから、このような事が頻繁に起きる可能性があるよね」
B 「インターネットの情報が正しいかどうか検証する必要があるし、仮に正しい情報でも個人の尊厳を侵害する発信はしないこと。被害者にならないために個人のプライバシーの発信にも注意が必要なことは以前から言われているよね」
- A 「インターネット上での誹謗中傷は名誉棄損罪や侮辱罪に当たる可能性があり、侮辱罪は、2022年7月から厳罰化され、現在では1年以下の懲役・禁固に処せられる場合があるんだ。自分が投稿していなくても、他人のSNS上の投稿に賛同して拡散させても同様に罪に問われる可能性もあるから注意しないと・・・」
B 「インターネットを使わないということは無理だけど、誹謗中傷によって人権を傷つけられたり、悲しんだりする人がいることを十分に理解し、一人一人がモラルを守りインターネットを利用しようね」

※「SNS」とは、X(旧ツイッター)やInstagramなどのサービスを利用して、不特定の人と情報の受信や、書き込みなどの情報発信のやり取りを行うネットワークのこと

※インターネット上で誹謗中傷により人権侵害を受けたときに相談できる窓口として「法務省のインターネット人権相談受付窓口」や「誹謗中傷ホットライン」、「総務省の違法・有害情報相談センター」などがあります。また、隣保館においても相談先等のアドバイスを行っています。



4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 ☎手話 10:00~	2 ☎銭太鼓 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	3	4 ☎スイートピー 13:00~	5 休館日
6 休館日	7 ☎たけのこ会 13:30~	8 ☎大正琴 9:30~ 絵手紙(1) 13:30~15:30	9 ☎傘踊り 9:30~	10 ウェルカムカフェ 10:00~12:00 (出入り自由)	11 太極拳 9:30~11:30	12 休館日
13 休館日	14 ととのうヨガ 9:30~11:30	15 ☎手話 10:00~	16 ☎銭太鼓 9:30~ 疲労回復ヨガ 13:30~15:30	17 せいふ教室 13:30~15:30	18 	19 休館日
20 休館日	21	22 ☎大正琴 9:30~ 絵手紙(2) 13:30~15:30	23 ☎傘踊り 9:30~	24 春のいきいき体操 (岡田分館にて) 13:30~15:30	25 太極拳 9:30~11:30	26 休館日
27 休館日	28 ととのうヨガ 9:30~11:30	29 昭和の日	30 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> ⇒ 当館主催講座 ☎ ⇒ サークル </div>		

「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)



真備人権ふれあい館
ハッピーズの斜め前 約50mです

真備公民館
ファミリーマート
ごじとま
マツサカ
マービーふれあいセンター
真備保健福祉会館
真備支所
ファミリーマート
ハッピーズ
箭田郵便局
ガソリンスタンド
セブンイレブン
井原鉄道
吉備真備駅
国道486号
至総社/岡山

痛い辛いのとんでいけ〜!

整 膚 教 室

今回の
テーマ

せいふ

整膚で目と肩を楽にしよう!

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、目と肩を楽にします。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17日(木)**
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》 4月1日(火)~4月7日(月)



~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

春のいきいき体操

in 岡田分館

4月24日(木)
13:30~15:30



毎日を健康に過ごすための体操や、体操を無理なく続けるコツなどを、楽しく教わりましょう！運動の効果をぜひ実感してみてください。いつまでもいきいきと 元気に 日常生活を送りましょう～！

講師：府木 薫（ふき かおる）先生 健康運動指導士
場所：岡田分館（倉敷市真備町岡田271）
参加費：無料
定員：20名

ただし、岡田分館のお近くにお住まいの方 優先
（会館までなかなか来られない方のために
地域を巡回する講座ですので、ご了承ください）

持ち物：飲み物・汗ふきタオル・ヨガマット（無い方にはお貸しします）
※動きやすい服装でお越しください。

申込期間：4月1日（火）～4月7日（月）
4月8日（火）に受講決定者のみに 電話で連絡します

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】



アロマで作る

保湿ジェルクリーム作り



うるおいたっぷり
いい香り♡

乾燥が気になるけど・・・使い心地はそろそろさっぱりしてもいいなと思い始めるころに人気のアイテムです♪
お肌にやさしい香りを使い、新年度のつい頑張りすぎてしまう心のサポートにもおすすめです♡



日 時 **4月30日(水)**
13:30 ~ 15:30

場 所 真備人權ふれあい館 調理室

講 師 中西 真由味 さん
(ナードアロマセラピー協会インストラクター)

定 員 10人(先着順)

材 料 費 800円 (クリーム容器約25ml・ハーブティ付きです♪)

持 ち 物 ハンドタオル・筆記用具

申 込 期 間 4月1日(火) ~ 4月22日(火)



☆お申込み・お問合せ☆

真備人權ふれあい館 TEL:086-698-2350

月~金 8:30~17:15 (祝日は除く)

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8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。

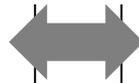
電源の入れ方から学びたい方はこちら!

入門コース

5月8日~6月26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

5月8日~6月26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、Windows10でお願いします

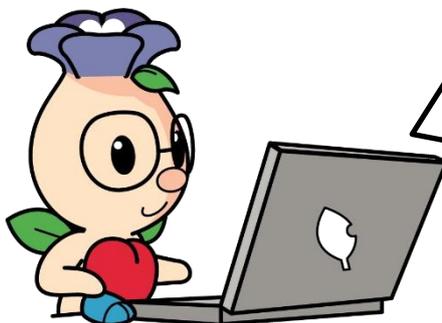
申込期間：4月1日（火）～4月7日（月）

抽選日：4月8日（火） ※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



令和7年度
元気アップ
教室

毎回大好評のヨガに 新コースができました！

リラックスヨガ

※現在 疲労回復リセットヨガ・ととのうヨガに当選されている方は
応募できません

【第1期】

5月～9月の

第2月曜日

13:30～15:30

(全5回)



満留 美樹先生

心と体をリラックスさせるための
ヨガです。じわじわ体があたたまり、
気分スッキリ♪初心者でも取り
組みやすい内容です。

講師：満留 美樹先生

参加費：無料

定員：10名（抽選）

持参物：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：4月1日(火)～7日(月)

抽選日：4月8日(火)

※抽選結果は、全員に電話でお知らせします。



～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]