

パソコン教室

共催：ITボランティアグループ 岡南ネットサロン

月	日	内容	経費	申し込み開始
12月	1, 8日(金)	年賀状質問・他	無料	11/13(月)9:30~

※12月後半と1月の講習はお休みです。

【時間】13:30~15:30

【定員】13人

【申込先】岡南公民館(電話可)

【持参物】USBメモリー、持参可能な方はパソコン(Windows10以降)

※経費は講習初日に公民館事務所でお支払いください。

※パソコン教室はWindows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。

パソコンフリー教室 【日 時】パソコン教室がある日の16:00~18:00(入室は17:00まで)
 【参加費】無料
 【持参物】パソコン(公民館のパソコンは貸出不可)
 【申 込】必要(それぞれパソコン教室の申し込み開始日と同じ)

ITボランティア募集

岡南ネットサロンでは、スタッフを募集しています。詳細は公民館へお問い合わせください。



年末年始の資源化物回収について

年末は、12月26日(火)午後4時まで、年始は1月5日(金)から回収します。

【日 時】公民館開館日の9:30~17:00

【場 所】公民館南側の入口付近

【内 容】ガラス瓶、空き缶(アルミ・スチール)、食品トレイ(発砲・透明)、蛍光管、スプレー缶

【問合せ】岡山市環境事業課 TEL:086-803-1298

※ペットボトル、電池などは、公民館では回収していません。

※資源化物は、市役所本庁舎、各区役所、ふれあいセンターなどでも回収しています。

※市では、ごみの分別区分と出し方などを分かりやすくまとめた冊子「どうすりゃーええ？」を発行しています。希望する人は、環境事業課、各区ごみ対策班、各支所、地域センターなどへお問い合わせください。



~防災出前講座~

南海トラフ巨大地震が、すぐそこに迫っています!

昨年に引き続き、今年度も「南海トラフ巨大地震が、すぐそこに迫っています!」をテーマの防災出前講座を行います。ご説明は①ご要望の場所に伺います。②映像を交えて、約1時間程度のご説明です。5名以上の方がお集まりの際に、ご説明をさせていただきますので、ぜひご検討下さい。

★出前講座お申込み先:岡南公民館の曾根(そね)

までお願いします。☎(086)262-3483



~防災出前講座_第2弾~

大雨災害から命と暮らしを守るために!

今年度は、「大雨災害から命と暮らしを守るために!」をテーマの防災出前講座_第2弾を新たに追加しました。ご説明は①ご要望の場所に伺います。②約1時間程度のご説明です。5名以上の方がお集まりの際に、ご説明をさせていただきますので、ぜひご検討下さい。

★出前講座お申込み先:岡南公民館の曾根(そね)

までお願いします。☎(086)262-3483



回 覧

岡南公民館だより

2023年(令和5年)11月1日

発行:岡山市立岡南公民館

〒702-8047 岡山市南区若葉町22-16

Tel & Fax (086)262-3483

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>

Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jp

フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>

ホームページ
はこちら
から⇒



フェイスブック
はこちら
から⇒



令和6年度 クラブ講座開設申請について



クラブ講座は受講生が企画、運営します。活動を通じて文化的教養を高めることはもちろん、地域全体の文化の向上やまちづくりの進展、福祉の増進に寄与することを目指しています。

令和6年度に新設・継続を希望する場合は、期間内に代表者を決めて申請してください(※切厳守)。クラブ講座は1年更新です。

なお、人数や受講料、禁止事項等、開設のための基本条件等は、公民館窓口でご確認ください。

申請期間:

11月10日(金)

~12月5日(火)



笑顔食堂

~みんなちがってみんないい~



障害のある方もない方もみんなで仲良く料理を通して交流し、親睦を深めませんか。

【日 時】11月13日(月)10:00~13:00

【メニュー】カレーライス、サラダ

【講 師】あおぞら若葉作業所職員さん
福南区学栄養改善協議会の皆さん

【受講料】200円/人(当日払い)

【定 員】15人(先着)

【持参品】筆記用具、三角巾、エプロン、マスク、食器用ふきん、手ふき、お米1合/人

【申 込】岡南公民館へ(電話可)

【※ 切】11月7日(火)



公民館の畑で遊ぼう

昨年度開催した「おうちで野菜作り入門」から、公民館の庭に畑をつくりました。4月からじゃがいもや枝豆、トマト、かぼちゃなどを順番に植えています。季節に合わせて、ほぼ毎月何か植えていく予定です。野菜が育っていく姿を、子どもたちに見てもらいたいな…

みなさんの話のタネになったらいいな…

いろいろな人たちが畑に集まって、ワイワイ楽しめる場所になったらいいな…

そして、ワイワイいいながらたくさんできたら、一緒に料理して食べたいな…と夢は広がっています。この畑を舞台に一緒に活動して下さる方を募集しています。野菜の手入れ、草とり、水やり…野菜づくりが初めての方も大歓迎です。

今回は、**11月17日(金)10時**から定例会をします。

「ん?何だ…」なんて少しでもご興味を持っていただけたなら、定例会にお越しください。また、ご都合が合わない時は、いつでも職員に声をかけてください。



現在、岡南公民館では、2023岡山市くらしの便利帳を配布中です。ぜひ、ご活用ください。

公民館の小さな映画会

日時	作品	
11/25(土)	バルカン超特急 (98分)	2007年/ フィンランド
12/16(土)	ソローキンの見た桜 (111分)	2019年/ 日本

※ 開場:13:00~ 上映:13:30~
【参加費】 無料 【申込】 不要



ゆったりすとカフェ



~さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか...~
スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。
公民館の映画会と同日開催です。

【日時】 11月25日、12月16日
いずれも土曜日 13:30~16:00
(L.O.15:45)

【費用】 コーヒー100円

ふくなん介護者サロン

共催：南区南地域包括支援センター・岡南公民館
介護の合間の気分転換に一緒にお話しませんか。

【日時】 11月9日、12月14日
いずれも木曜日 13:00~15:30

【対象】 介護をされている方・
介護経験がある方

【参加費】 100円/回(茶菓子代)

【申込】 不要

※ 初参加の人は、無料です。

みんな楽笑！福南元気塾

~ からだが動くと ところが弾むみんなで作る元気の輪 ~

日時	テーマ	受付開始
11月30日(木) 13:30~15:30	発見！自分に合った運動	11/10(金)
12月21日(木) 13:30~15:30	生活習慣をいま一度考えてみましょう	12/10(日)

【対象】 概ね65歳以上の人

【定員】 各回37人(先着順)

【申込】 岡南公民館へ(電話可)

【参加費】 無料

【持参品】 筆記用具、飲み物

※検温と体調確認の結果によっては、参加を控えていただく場合がございます。

※講座内容の詳細は介護予防センター (tel 230-0315) へ

身体の中からきれいになれる

かんたんエコレシピ

【日時】 ①11月30日 ②1月11日
③ 3月14日
いずれも木曜日 10:00~13:00

【講師】 赤松佐知子さん
(ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士)

【受講料】 無料 【材料代】 各回750円

【定員】 各回12人(先着)

【託児】 子ども一人につき300円(要事前予約)

【持参品】 エプロン、三角巾、手ふき、
食器用ふきん、タッパー、筆記用具

【申込】 材料代を添えて岡南公民館窓口まで
締切 ①11月21日(火)
②12月26日(火)
③2月27日(火)

学習サポート室



得意な科目も、苦手な科目も。
みんなの自習を応援します。

【日時】 11月18日、12月2日、16日
いずれも土曜日 10:00~12:00

【講師】 地域の大人、大学生ボランティア
【受講料】 無料 【定員】 各回20人(先着)

【持参品】 宿題、勉強する教科書やドリルなど、
筆記用具

【申込】 公民館窓口まで(電話可)

教科書と副教材が必要です

ご自宅で使わなくなった小中学校の教科書・
副教材がありましたら、公民館へ寄贈してくだ
さい。ご協力をお願いします。

共催：岡南市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

ほっぺ文庫

季節にちなんだ絵本の読み聞かせ、面白い手遊
び、ちいさなお子さんでも楽しめる簡単な工作を
して過ごします。

ぜひご参加ください。

【日時】 11月25日、12月23日
いずれも土曜日 10:00~11:30

【参加費】 無料

【申込】 不要

【対象】 乳幼児から小学校低学年のお子さん



子育てほっとる一む

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て応
援隊の手遊びや絵本の読み聞かせもあります。
お友達づくり場所としてもご利用ください。

【日時】 11月6日、13日、20日、27日
12月4日、11日、18日
いずれも月曜日 10:00~12:00

【参加費】 無料

【申込】 不要

子育てほっとる一むクリスマス会

【日時】 12月18日(月) 10:30~11:30
10:00~10:30はいつもどおり

【対象】 乳幼児とその家族

【参加費】 ひと家族100円 (おみやげ付き)

【申込】 12月16日(土)まで



主催：健康市民おかやま21推進団体「いきいき南グループ」
共催：ダイヤ工業株式会社、岡山県歯科衛生士会

さわやか健康ひろば

【日時】 12月3日(日)
10:00~13:00

【会場】 南ふれあいセンター

【内容】 車いす体験、在宅医療、介護の相談、
認知症チェック、お口の機能チェック、
缶バッチ作り、体力チェック(先着40
名)、すこやかな子どもを育てる会 学校
保健委員会の展示、マンマモデル・肺が
んモデルの展示、パネル展示、骨密度測
定(先着90名)、ニュースポーツ体験、
食品サンプルで食事チェック(先着60
名)

【問合せ】 岡山市南区南保健センター

TEL:086-261-7051

※来場は、「北玄関前」をご利用ください。

※駐車場は、限りがありますので乗り合わせて
ご来場ください。

※2階保健センター前で健康市民おかやま21
活動の展示をしています。

※3階ホール前付近にて、芳泉高校、芳泉中学
校の保健委員会の作品展示を行います。

入場無料・
申込不要

長寿教室

11月・12月の講座案内 **参加費無料**

令和5年度「長寿教室」は12月が最終となります

11月21日(木) 10:00~12:00
フレイル予防deみんな元気
岡山県立大学名誉教授 井村 圭壯 教授

12月 9日(土) 10:00~12:00
笑いヨガ体験・笑いの力
岡山県笑いヨガ協会 万代 京央子

・参加には事前に講座登録(無料)が必要です。
・詳しくは公民館事務所にお問い合わせ下さい。

学習意欲で健康寿命を延ばしましょう

令和6年 長寿教室

令和6年は2月20日より開講

講座生募集

受付開始：12月9日(土)ヨリ

- ・講座は2月~12月(毎月1回)開催
- ・講座登録(無料)・参加費(無料)
- ・対象：概ね65歳以上
- ・定員：80名程度

申込み方法 及び年間講座スケジュールは
公民館ロビーのチラシをご覧ください