

Wakuwaku kouki わくわく 岡輝

令和3年3月1日

第68号

岡山市福祉交流プラザ岡輝

岡山市北区新道57番地7

☎・FAX (086) 225-3352

✉ plazakouki@city.okayama.lg.jp

プラザ 岡輝 紹介!!

プラザ岡輝は、地域に根ざした交流拠点として、一般に広く開かれている市の施設です。人権啓発の講演会・学習会、講座の開講、映画会・文化祭・デイキャンプなどのイベントを開催しています。また、生活相談・法律相談・福祉相談、部屋の貸し出しなどを無料で行っていきます。より多くの方に利用して頂けるように土・日・祝日も開館しています。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、部屋の使用について制限を行うことがあります。ご了承ください。

【貸し出しできる部屋と利用可能人数】



(2階 大会議室・50人)



(2階 小会議室・12人)



(2階 和室・20畳・20人)



(1階 多目的ホール)



(1階 相談室・5人)



(1階 調理実習室)

- ・部屋の貸し出しは無料です。
 - ・貸し出し日時はプラザ開館日時に準じます。
 - ・「使用許可申請書」を記入し、提出してください。
- ※利用目的によっては貸し出しをお断りする場合があります。

開館時間

午前9時30分 ~ 午後9時まで
(日曜日は午後5時まで)

休館日

毎週火曜日
年末年始(12/29 ~ 1/3)

講座

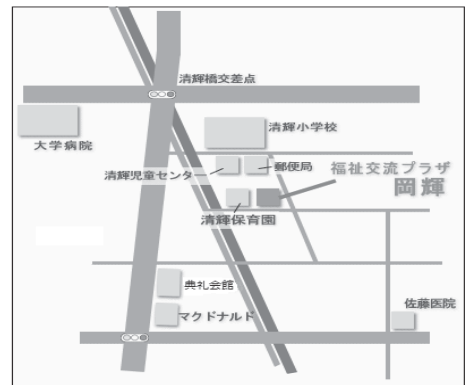
主催講座として

習字講座、パソコン講座

自主講座として

篠笛入門講座、ギタークラブ、小唄
など、たくさん開講しています。

詳しくは5、6ページをご覧ください。





第3回人権学習会を開催しました。

令和3年1月25日にプラザ岡輝にて「第3回人権学習会」が開催されました。

「多様な性を知ろう」という演題でプラウド岡山の方にお越しいただき LGBT についての講演をしていただきました。プラウド岡山では当事者の方々の茶話会などを通じて LGBT の理解を深めていく活動をされています。講師の方の声はとも心に響くものがありました。



参加者の感想

- ・今回学んだことを活かし、当事者が「安心できる環境」というものを作り上げることができるように貢献したい。
- ・支援よりも環境を整えることの大切さを知った。
- ・普段生活している中で、違和感を感じている人がわからないだけだと気づかされた。当事者が隠れなくても生活していける社会環境を作り、偏見の目をなくさなければならないと思った。



読書コーナーの紹介

福社交流プラザ岡輝では利用者の皆様の読書コーナーを用意しております。

講座等で使用していないときは、多目的ホール、相談室の利用も可能です。

図書の貸し出しも行っておりますので、お気軽にお越しください。



●読書コーナー

ゆっくり本をお選びください。



●相談室

学習などにもご利用いただけます。



●多目的ホール

ソファーもご利用ください。



『新年お楽しみ会』

開館時間

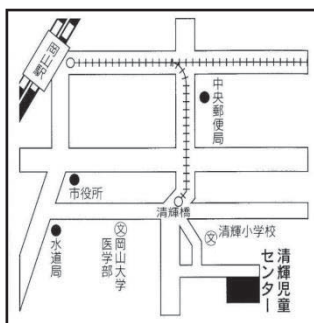
午前10時～午後6時(4月～9月)

午前10時～午後5時(10月～3月)

休館日

月曜日と第3日曜日(8月は毎日曜日)

祝日、年末年始



活動内容

<幼児の部>

・チュンチュンクラブ

対象: 就学前の幼児と保護者

日時: 毎週木曜 午前10時30分～

内容: 季節の歌・絵本・製作・毎月の誕生会

運動あそび・親子ふれあいあそび

<学童の部>

季節の行事、ドッジボール大会・ペタンクやカ
ローリングなどニュースポーツ・卓球大会や指
導者によるサッカー教室・野球教室・けん玉教
室

など

<ふれあい教室>

卓球教室

ふれあい体操

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
今後の状況により変更になる場合があります。
ご了承ください。

清輝児童センターの ご案内

TEL086-225-6124

清輝児童センターでは、今日も子ども達の歓声が上がっています。

楽しいことがいっぱいある場所、仲間がたくさんいる場所、それが児童センター
です。何かにチャレンジしたい人、友達作りをしたい人、思いきり遊びたい人、
静かに本を読みたい人、気軽に遊びに来てください。だれでも利用できます。
(ただし、就学前の幼児は保護者同伴で来てくださいね。)



『せいきふれあいまつり』は、大勢の人で賑わいます。



『チュンチュンクラブ』

『ふれあい体操』



『デイキャンプ』

『夏休みお楽しみ会』



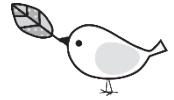
『クリスマスこどものつどい』は地域のみんが楽しむ会です。

※写真は令和元年度のを掲載しています。令和2年度はたくさんの
行事が新型コロナウイルス感染症のため中止になりました。

健康コーナー



さあ、歩こう！



この冬は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、新しい生活様式を取り入れながら、感染症に気を付けてお過ごしになられていると思います。家で過ごすことが増え、身体を動かす機会が減ってきてはいませんか。

寒い冬は過ぎ、木花もつぼみをふくらませてきました。感染予防に取り組みながら、春の訪れを感じに歩いてみませんか？

歩行姿勢のポイント



歩いて脂肪燃焼!!

脂肪1kgを燃焼するには7,200kcal 必要です！

消費カロリー (kcal) = 距離 (km) × 体重 (kg) × 1/2
普段食べている食事のカロリーを消費するには何km歩けばいいかな？

おにぎり1個



168kcal消費するには5.6km

缶コーヒー



103kcal消費するには3.4km

ビール350ml



160kcal消費するには5.3km

<問い合わせ先>

北区中央保健センター ☎086-803-1265

出典：ええとこ発見図

☆ 福祉交流プラザ岡輝 ☆

自主講座紹介

※講座については、3密を避けて、手指消毒、マスクの着用、ソーシャルディスタンスの保持等をしていただきながら開催をしています。

春日流小唄

受講日：毎月第2・4日曜日
時間：午後1時30分～4時30分
受講料：月1,000円(教材費別)
講師：齊藤豊子
唄と三味線で大きな楽しみを

ハーモニカ講座

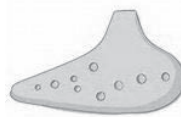
受講日：毎月第2・4日曜日
時間：午前10時～12時
受講料：月2,000円
講師：光本 和彦



ギタークラブ

受講日：毎月第2・4水曜日
時間：午後5時～9時頃
受講料：教材費500円程度
講師：青山哲也

※参加希望者はプラザにお問い合わせください



オカリナモデラート

受講日：毎月第1・3水曜日
時間：午前10時～12時
講師：細川 節子

オカリナ、始めてみませんか？

福祉交流プラザ岡輝を利用してみませんか

貸室

大会議室・小会議室・和室
調理実習室・相談室

※各種会議、趣味のサークルなどにご利用ください。

講座

自主的に活動する講座・クラブを
新たに開設することもできますので、
お問い合わせください。

(メンバーが5人以上集まるなど、一定の要件があります)

部屋の使用料は無料です。
会議やサークル活動などで利用してみませんか。

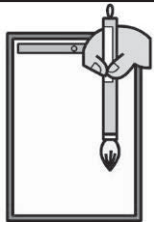
ご予約後、「使用許可申請書」を提出して頂きます。次のような場合は、利用をお断りしています。

- ・公益を害する恐れがある場合
- ・営利・政治的・宗教的活動が目的と認められる場合など

お申し込み、お問い合わせは、福祉交流プラザ岡輝まで(086-225-3352)。
定員になりしだい、締め切りとさせていただきます。

福祉交流プラザ岡輝 令和3年度 講座&イベント案内

お申し込み、お問い合わせは
福祉交流プラザ岡輝(225-3352)まで。



習字講座

(令和3.4月~令和4.3月)

大人

受講日：毎月第1・3木曜日 定員15人
時間：午後2時30分～4時
受講料：月400円
材料費：月600円

子ども

受講日：①毎月第1・3木曜日 定員15人
②毎月第2・4木曜日 定員15人
時間：①午後4時～5時30分
②午後3時30分～5時30分
受講料：月400円
材料費：月400円



パソコン講座

(令和3.4月~令和4.3月)

初級

受講日：毎月第1・3金曜日
時間：午後2時～4時
受講料：月400円+教材費(実費)
内容：文字入力から始めます。

中級

受講日：毎月第1・3土曜日
時間：①午前10時～12時
②午後1時～3時
受講料：月400円+教材費(実費)
内容：ワープロ・表計算ソフトの講習です。

※定員 初級・中級とも1講座11人。

※習字講座、パソコン講座は共に、来館申し込み 3/12(金)、電話申し込み 3/13日(土)
午前9時30分開館より受付開始。開館時間までは入場できませんのでお気をつけください。
定員になりしだい締め切ります。



無料法律相談のお知らせ

日時：5月13日(木)
午後1時～3時

相談員：未定

※定員4人。1人30分。申込順です。

気軽にお申し込みください。

母の日の菓子作り 小学生対象



開催日：5月9日(日)予定

時間：午前10時～12時

費用：500円(材料費)

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り袋、飲み物(お茶等)など

※3月1日(月)受付開始 定員5人

※申し込みの際に、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために、参加者の、お名前、ご住所、連絡先をお聞きします。ご了承ください。

令和2年度 人権啓発標語

小学校低学年の部 優秀作品 【小学2年生】

いじめない やさしい心の スイッチオン

