

プラザうの だより

2026年7月1日

第89号

岡山市福祉交流プラザうの

岡山市中区浜一丁目3-16

電話・FAX 086-273-4572

E-mail plazauno@city.okayama.jp

聴く・知る・遊ぶ プラザうのデー

さんかむりょう

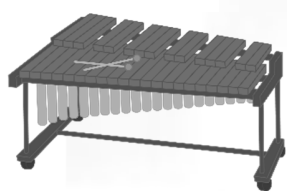
参加無料

もうしこみふよう

申込不要

ピアノとマリンバの二重奏
「ぴあ・まり」コンサート

＋ お楽しみ健康コーナー



「ぴあ・まり」さんの素敵な音色のコンサートを“聴き”、その後は、ベジチェックや脳チェックで自分の健康状態を“知り”、ニュースポーツで楽しく“遊び”ましょう。子どもから大人まで楽しんでいただけるイベントです。

と き：8月6日（木） 午後1時30分～4時

※健康コーナーは2時15分頃からの予定です。

※健康コーナーだけの参加も歓迎です。

と ころ：浜川原児童館1階遊戯室（コンサート）

福祉交流プラザうの2階大会議室（健康コーナー）

共 催：浜川原児童館、操山中学校区健康市民おかやま21

中区地域包括支援センター、介護予防センター

問い合わせ先：福祉交流プラザうの（電話・FAX 086-273-4572）

【健康コーナー内容】

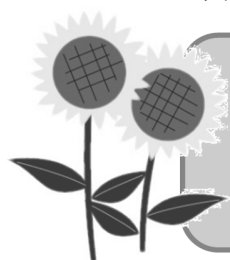
- ・ベジチェック
- ・足圧バランス
- ・脳チェック
- ・ニュースポーツ

【子どもお楽しみブース】

- ・野菜スタンプ・塗り絵
- ・野菜フォトブース

※景品プレゼントもあるよ

※本稿掲載のイベント・講座につきましては、諸事情により変更・中止になる場合があります。



「すごいじゃん」みとめあうって いいきもち(小学3年生)

令和7年度

じんけんけいはつひょうご
人権啓発標語

ゆうしゅうさくひん
優秀作品

さん かむりょう
参加無料

工作科学あそび

ようもうしこみ
要申込

ドキドキワクワクの「工作科学遊び」を体験しませんか。講師の先生がやさしくわかりやすく教えてください。ふるってご参加ください。

と き：8月8日（土）午後2時～3時

と ころ：福祉交流プラザの大会議室

講 師：福井 広和さん（就実大学教育学部 教授）

対 象：小学生、幼児とその保護者

※幼児は、必ず保護者同伴でお願いします。

※材料は子どもの数だけの用意になります。

定 員：30人（子どもの数・先着順）

持 ち 物：はさみ・マジック・セロハンテープ・持ち帰り袋

共 催：浜川原児童館

申込開始：7月7日（火）午前10時から

申 込 先：浜川原児童館（電話 086-272-4997）

【内容】

- ・バランストンボ
- ・ヘビゴマ
- ・紙ホイッスル
- ・ミニピーク
- ・ストローロケット



短期講座のお知らせ



定員のある講座は、定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

申し込み、問い合わせは福祉交流プラザのまでどうぞ！

安眠のお灸講座

夜も暑くて寝苦しい時期です。安眠に効果のあるお灸でセルフケアをしてみませんか。

と き：8月3日（月）午前10時～正午

講 師：宮川 朋未さん

定 員：15人（要申込）

受講料：200円

材料費：700円

持ち物：ハンドタオル又はフェイスタオル

バスタオル

申込締切：7月27日（月）

※裸足になれ、膝が出しやすい服装でお越しください。



シニア世代の スマホ講座

「スマホにしたけど、使いこなせてない」、など悩んでいる方、お気軽にいらしてください。

と き：7月30日（木）

午後1時30分～3時30分

講 師：蓮室 光児さん

定 員：10人（要申込）

受講料：200円

資料代：100円

内 容：カメラ、地図、アプリの入れ方など

持ち物：スマートフォン、契約時の書類など

申込締切：7月26日（日）



パン作り講座

はっこうき 発酵器を使わない、ご自宅でも試しやすい方法でパンを作ります。

と き：7月25日（土）

午前10時～午後1時30分

講 師：亀山 緑さん

定 員：8人（要申込）

受講料：200円

材料費：1,000円

内 容：ハムロール、粒あんパン

フライパンで作るコーンパン



の3種類6個

持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク

持ち帰り用タッパー、袋

申込開始：7月8日（水）正午より

申込締切：7月18日（土）

※申込締切日以降のキャンセルについては、材料費をお支払いいただく場合があります。

持ち寄りクッキング

みんなで持ってきた材料でオリジナルカレーを作るよ。どんなカレーができるかな？

と き：7月27日（月）

午前10時～午後1時30分

講 師：杉本 克敬さん（ぱんだこーひー）

定 員：10人（要申込）

受講料：200円

材料費：500円

持ち物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク

カレーに入りたい材料2つ（ルー以外）

（例：トマト1つとツナ缶1つなど）

※市販品は未開封で賞味期限内のもの

※調理済のものはご遠慮ください。

対 象：小中学生とその保護者

（小学3年生以下は保護者同伴でお申込みください。）

申込開始：7月10日（金）正午より

申込締切：7月20日（月）



秋の屋外イベント

さわやかな秋空の下、河川敷で一緒に体を動かしてみませんか。詳しくは次号でもご案内します。

太極拳

風を感じながらゆったりと動いてみよう。

と き：10月17日（土）

午前10時～11時30分

（雨天時は11月7日に延期）

講 師：栗原 ジュンコさん

定 員：10人（要申込）

受講料：200円

持ち物：飲み物

申込締切：10月10日（土）

※動きやすい服装、靴でお越しください。



ターゲットバードゴルフ

誰でもできるニュースポーツのゴルフです。

と き：10月30日（金）午後1時～3時

（雨天時は11月6日に延期）

内 容：バドミントンの羽根がついたボールを、ゴルフクラブで打ち、傘を逆さにしたゴールへ入れるミニゴルフ

持ち物：飲み物

※動きやすい服装、靴でお越しください。



