

プラザ山南



2026年7月1日

岡山市福祉交流プラザ山南

〒704-8133 岡山市東区宿毛628

TEL・FAX 086-946-1543

plazasannan@city.okayama.jp



であい

No
89

福祉交流プラザ山南

観月演奏会

ヴァイオリン&ピアノコンサート

9月25日(金) 午後7時~8時

定員

40人程度

参加 無料

申込締切

9月24日(木)

出演

長坂拓己さん
(ヴァイオリン)

橋本里香さん
(ピアノ)

橋本里香 (はしもとりか)

岡山県倉敷市真備町出身。倉敷青陵高校卒業。大阪芸術大学在学中、交換留学生としてウィーン国立音楽大学に留学。帰国後、大阪芸術大学を卒業。大阪芸術大学大学院修了。ピアノを荒憲一、日高七重、岡縁、Y. イェラチェックの各氏に、室内楽をM. フェルナンデス氏に師事。2009年より岡山と大阪を中心に演奏活動や地域に密着した活動を行っている。令和2年度倉敷文化連盟奨励賞受賞。倉敷音楽協会、岡山県演奏家協会会員。

長坂拓己 (ながさかたくみ) 島根県出身 B型

8歳よりヴァイオリンを始める。これまでにヴァイオリンを加納佑春、芦原充、森悠子、アナスタシア・チェヴオタリョーフ、トカレワ・ナデージュダ、ケメルマン・ディアナ、ファルバイ・アッティラの各氏に師事。くらしき作陽大学モスクワ音楽院特別演奏コースを修了の後、ハンガリー国立リストフェレンツ音楽院にて研鑽を積む。ハンガリー音楽史博物館バルトークホールにて、リサイタルを行う。これまでに飯森範親指揮くらしき作陽大学管弦楽団、岡山フィルハーモニック管弦楽団、ドナウ交響楽団(ハンガリー)など多数のオーケストラとソリストとして共演。第1回ドナウ国際コンクール(ハンガリー)ヴァイオリン部門二位。現在岡山フィルハーモニック管弦楽団アシスタントコンサートマスター、瀬戸内祝祭管弦楽団コンサートマスター。くらしき作陽大学音楽学部非常勤講師。

草木染講座（2回連続）

7月3日（金）簡単な絞り染めの技法を使って、たまねぎの皮で綿ローンの大判ハンカチを染めます。

7月10日（金）藍を使って、シルクレーヨンのスカーフを染めます。

時間：午前10時～12時

受講料：200円

材料費：2,000円程度（実費）

定員：10人

持ち物：たまねぎの皮（あればできるだけ）、ゴム手袋、エプロン、ぬれたものを持ち帰るビニール袋

講師：矢野久美さん

*詳しくはお問合せください。

そば打ち体験会

日時：7月24日（金）

9月18日（金）

10月23日（金）

第1部 午前10時～12時

第2部 午後1時～2時30分

受講料：200円

材料費：1,500円

定員：1部4人 2部4人

講師：「山陽手打ち蕎麦の会」のみなさん

プリザーブドフラワー講座

ーフォトスタンド作りー

話題のお花でアレンジメントに挑戦してみましょ。

日時：7月25日（土）

午後1時30分～3時

参加費：1,700円

（受講料含む）

定員：先着10人

持ち物：はさみ、ペンチ

持ち帰り用の袋

講師：和田 めぐみさん



プラザクッキング

第4回 糖尿病予防食

～カルシウムが多い食品を上手にとりましょ～

日時：7月16日（木）

午前10時～12時

講師：幸島地区栄養改善協議会

会長 奥山栄子さん

会員のみなさん



【予定メニュー】

- ・レタスシュウマイ
- ・なすのチーズ焼き
- ・もずくスープ
- ・抹茶ミルクかん

【各回共通】 受講料：200円、材料費：300円
定員：9人、持ち物：エプロン、三角巾、手拭き
定員になり次第締め切ります。

一挙両得講座

ラジオ体操、脳トレ、歌で全身を元気に！

月曜開催から土曜日開催に変わりました。



日時：8月29日（土）10月17日（土）

午後1時30分～2時30分

定員：15人程度

持ち物：上靴、お茶等水分補給用飲料

講師：三原 保江さん（ラジオ体操1級指導士、シナプソロジーインストラクター）
ギタークラブ（有志）のみなさん

宿毛ふれあいまつり

宿毛児童館と共催

日 時：7月17日（金）
午後2時～2時30分 ゲーム&工作
2時40分～3時20分

「福井広和先生の科学遊び」

場 所：宿毛児童館・プラザ山南

対 象：小学生以上（幼児は保護者同伴）

持ち物：景品等を入れる袋、お茶、タオル

要申込：先着50人まで

定員になり次第締め切ります。

*申込開始日時等については、宿毛児童館に
お問い合わせください

問い合わせ先：宿毛児童館

電話 946-1475



【福井広和さんプロフィール】

就実大学教育学部 初等教育学科教授
小学校教師歴29年間。サイエンス・レンジャー（科学技術振興事業団）、その道の達人（社団法人日本理科教育振興協会）の一人として全国各地で精力的に科学教室の出前をしている。

講座生 募集中

令和8年度、福祉交流プラザ山南では以下の講座を実施しています。

受講希望、見学希望の方はお気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ先】 岡山市福祉交流プラザ山南

TEL・FAX 946-1543

定期講座

講座名	曜日	時間
茶道講座	第1・2水曜日	午前10時～12時
やってみよう！絵手紙講座	第3水曜日	午後1時30分～3時

自主講座

講座名	曜日	時間	受講料・備考
老荘カラオケ	第2・4月曜日	午後1時～3時	無料
和太鼓仲間	毎週月曜日	午後6時30分～8時30分	無料
ハーモニカ講座	第1水曜日*6月再開	午後2時～3時30分	月500円
卓球クラブ	毎週木曜日	午前9時30分～12時	無料
ギタークラブ	第1・3木曜日	午後6時～8時	無料
木彫り講座	第3金曜日	午前10時～12時	月1,000円
みたまま俳句会	第2金曜日	午後1時30分～3時30分	月800円
編み物同好会	毎週土曜日	午後1時～4時	実費
いきいき卓球	毎週日曜日	午前10時～12時	無料

令和8年度岡山市福祉交流プラザ山南運営協議会名簿

役職	氏名	役職	氏名
会長	藤原 誠一	委員	高島 稔
副会長	吉永 豊	〃	出井 典子
〃	臼井 勝利	〃	上岡 玲子
〃	奥山 直樹	〃	今田多賀子
常任委員	太田 圭一	〃	平島久美子
〃	花口 明子	〃	グレッドヒル理恵
〃	伊藤 哲也	〃	吉田 直子
〃	土井 幸浩	〃	浮田 忠明
〃	近藤 幹夫	〃	岡崎 哲朗
〃	中村 和美	〃	林 勝
委員	河本 敏則	〃	阿部 幸子
〃	齋藤 直樹	〃	高嶋 真樹

5月21日福祉交流プラザ山南運営協議会の第24回総会を開催し、令和7年度の事業、令和8年度の事業計画を承認していただきました。

福祉交流プラザ山南は委員の皆様はじめ、多くの方々のご支援ご協力によって運営されています。

今後ともよろしく
お願いいたします。



福祉交流プラザ山南 10月までの行事予定

行事、講座等に変更になることがあります。

ご不便をおかけしますが、申込不要の行事等も事前のご確認をお願いします。

月	日時	行事内容
7月	3日(金)、10日(金) 午前10時～12時	草木染講座 【詳細は2ページ】 要申込
	16日(木) 午前10時～12時	プラザクッキング 【詳細は2ページ】 要申込
	17日(金) 午後2時～3時20分	宿毛ふれあいまつり 【詳細は3ページ】 要申込 無料
	24日(金) 第1部 午前10時～12時 第2部 午後1時～2時30分	そば打ち体験会 【詳細は2ページ】 要申込
	25日(土) 午後1時30分～3時	プリザーブドフラワー講座 【詳細は2ページ】 要申込
8月	29日(土) 午後1時30分～2時30分	一挙両得講座 【詳細は2ページ】 要申込 無料
9月	18日(金) 第1部 午前10時～12時 第2部 午後1時～2時30分	そば打ち体験会 【詳細は2ページ】 要申込
	25日(金) 午後7時～8時	観月演奏会 【詳細は1ページ】 要申込 無料
10月	17日(土) 午後1時30分～2時30分	一挙両得講座 【詳細は2ページ】 要申込 無料
	23日(金) 第1部 午前10時～12時 第2部 午後1時～2時30分	そば打ち体験会 【詳細は2ページ】 要申込

行事等のお問い合わせ先 「福祉交流プラザ山南」 岡山市東区宿毛628 (TEL・FAX 946-1543)

※実施日時・内容等、変更になることがあります。お問い合わせください。

開館時間(日曜日以外): 午前9時30分～午後9時 日曜日: 午前9時30分～午後5時

休館日: 火曜日・年末年始