

こうじよ

第271号 2022. 11. 1
 発行:岡山市立興除公民館
 (岡山市南区中畦589-1)
 TEL・FAX:(086)298-2660
 [E-mail] koujokouminkan@city.okayama.lg.jp
 [ホームページ] http://www.city.okayama.lg.jp/shisei/0000011079.htm



【主催講座のお知らせ】

問い合わせ・申込みは、興除公民館へ(Tel.298-2660)

12月 シニア世代のeスポーツ体験会 ~eスポーツで楽しく脳トレ~

近年、eスポーツ(ビデオゲーム)はシニア世代の脳トレや健康維持に繋がると注目され楽しまれています。この機会にeスポーツの楽しさを体験してみましよう。

- 日時:12月27日(火) 13:30~15:00
- 講師:岡山県eスポーツ連合のみなさん
- 定員:20名(先着順) ■ 参加費:無料
- ゲームタイトル:「太鼓の達人」他
- 申込:11月4日(金)9:30より受付開始

パソコンボランティアがちばそこうじよによる 12月パソコン教室 ~生活に役立つラベル作り~

- 日時:12月1日・8日・15日・22日
 いずれも木曜日 10:00~12:00
- 内容:無料のラベル作成ソフトで生活に役立つオリジナルのラベルシールを作成します。
- 対象・定員:文字入力とマウス操作ができる人・10名(先着順)
- 必要経費:2,000円(全4回・テキスト代含む)
 ※パソコンの持ち込み可
- 申込み受付期間:11月17日(木)~11月25日(金)
 ※定員に達し次第、締め切ります。

のびのび広場 ComeCome

- 日時:12月16日(金) 10:00~11:30
- 内容:楽しいクリスマス会
- 対象・定員:幼児とその保護者 15組
- 参加費:無料 ■ 持ち物:飲み物



11月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

※公民館だよりの12月号はお休みです。



今年度3回目の「いきいきウォーキング」は、興除学区内の約4キロでノルディック・ウォークを体験しながら歩きます。専用のポールを使って、腰や膝に負担をかけない正しい歩き方を学びましょう。ポールをお持ちの方はご持参ください。



健康こうじよ 21 推進会 主催
興除コースをみんなであそぼう!
ノルディック・ウォーキング

【日時】12月4日(日) 10:00~12:00

※雨天の場合は、館内でノルディック・ウォーキングの講習をします。

【集合・帰着】興除公民館

【講師】ダイヤ工業株式会社

【定員】30名(先着順)

【参加費】100円(保険代)

【持ち物】飲み物・タオル

【申込み】11月5日(土)9:30~受付開始(電話・FAX・Eメールでも可)

※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

※ポールの貸し出しが必要な方は、申込時にお知らせください。(先着20名、レンタル料300円) ポールなしでのウォーキング参加も可能です。

大人の食育 骨を元気に!

~いつまでも歩き続けられる体づくり~

高齢化社会に伴って急増している大腿骨頸部骨折など。日常生活に困難を感じたり、寝たきりにならないよう、骨粗鬆症の原因を知り、予防のための食生活や日常の活動について学びます。骨密度を測定し自分の体を知り、栄養満点の学校給食の試食も行います。

【日時】1月27日(金)12:00~14:00

【講師】西中 美雪さん(興除中学校栄養教諭)

【定員】20名(先着順)

【参加費】360円 給食試食代として当日集金します。

【申込み】1月6日(金)9:30~受付開始

※欠席連絡は、できるだけ3日前までにおねがいします。

- 骨密度は「骨健康度測定器」を使い、手首で測定します。
- 新型コロナウイルス感染症拡大の場合は、骨密度測定と講義のみとなります。

第49回

ご来館時はマスク着用と手指消毒をお願いします。

興除公民館文化祭

日時：令和4年 11/26（土）・11/27（日）

10:00～17:00 ※日曜は 16:00 まで

会場：岡山市立興除公民館

岡山市南区中畦 589-1 tel/fax (086)298-2660



発表の部

土曜日		日曜日	
10:00～10:10	開会式	10:00～10:40	琴伝流大正琴アイリス
10:10～10:20	片付け・会場づくり	10:40～11:10	中高年から始めるらくらくピアノ
10:20～10:50	箏を楽しむ会	11:10～11:40	タップネス懐かしや音楽
10:50～11:20	JAZZ & POPS VOCAL	11:40～12:10	うたごえ友の会
11:20～12:10	ホアロハフラクラブ・ピカケ&カウルア	12:10～13:10	休憩
12:10～13:10	休憩	13:10～13:40	たのしいオカリナ
13:10～13:30	和服を楽しもう	13:40～14:10	手話クラブ「あさひ」
13:30～14:00	興除太極拳	14:10～14:40	オカリナーナ<クレッシェンド
14:00～14:30	カラオケクラブ絆		

※時間が多少、変更になることがあります。

展示の部

・心を贈る絵手紙・水墨画・歴史をたずねる会・硬筆習字・洋裁・ナチュラルアート・絵画同好会・陶芸・編物サークル・興除ウォーカーズ「森の仲間」・いけばな桑原専慶流・ハワイアンキルト・興除フォト

文化祭に伴う業務中止について

※11月26日（土）・27日（日）の公民館文化祭に伴い、クラブ講座、室貸与、図書の出し出し、コピー使用を中止します。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

【中止期間】11/22日（火）午後～11/28日（月）

喫茶コーナー

■興除バリスタ

11/26（土）・27（日）
11:00～15:30

・ホットコーヒー 100円
・クッキー 100円

■パンだパンだ

11/27（日）11:00～

・手作りパンの販売 150円

※売り切れ次第終了します。



お茶席の部

■裏千家茶道同好会

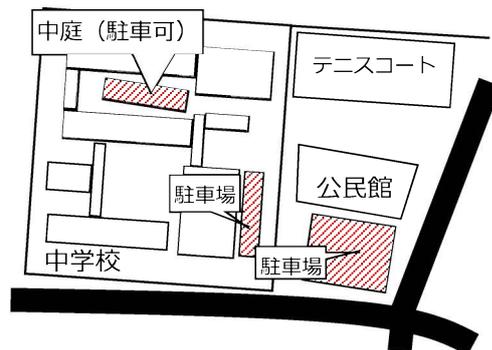
11/26（土）10:00～16:00
11/27（日）10:00～15:00
一服300円（前売り・当日）

※お茶席前売り券を公民館事務所にて販売中!!
（300円）

ご一服お楽しみくださいませ。



駐車場ののご案内



主催 岡山市立興除公民館 共催 興除文化連盟

新型コロナウイルス感染症対策（参加者把握）のため、参加票のご記入をお願いします。また、感染者発生時、公共機関への情報提供をご了承ください。