

芳田公民館だより

第193号 2023年12月1日発行

発行 岡山市立芳田公民館

〒700-0953 岡山市南区西市 96-1

Tel/Fax (086)245-0688

E-mail yoshidakouminkan@city.okayama.lg.jp

芳田公民館

E-mail ↓



◆今月号の公民館だよりは 12~1 月の講座等の情報を掲載しておりますが、今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては、中止・変更する場合があります。予めご了承ください。

* 主催講座のご案内 *

シニア・カレッジ 芳田

学びを広げ、心豊かな暮らしに役立てましょう。

- ◆日時 12月1日(金)
13時30分から15時30分まで
- ◆内容 「バスガイドさんが案内する模擬旅行
~どうする家康 振り返りの旅~」
- ◆講師 岡村 真美さん(バスガイド)
- ◆対象 おおむね65歳以上の方
- ◆定員 各回30人(先着順)
- ◆受講料 無料
- ◆申込 芳田公民館窓口または電話にて受付

パソコンサポートルーム

共催：芳田わくわくPCルーム

- ◆日時 12月2日, 12月16日,
1月6日, 1月20日
いずれも土曜日 13時から15時まで
 - ◆実費 1回100円(参加当日に集金)
 - ◆申込 前々日までに芳田公民館へ(電話可)
- ※前々日までの申し込み者が0人の場合、開催を取りやめることがあります。



シニアスマホ教室「体験編」

共催：ドコモショップ西市店

初心者の方向けの講座です。
今回は、スマートフォンの基本動作を学びます。
スマートフォン持参の有無を申し込み時にお知らせください。
(デモ機は先着4台まで)
どの携帯会社のスマートフォンを使用している方でもご参加いただけます。

- ◆日時 12月15日, 1月19日 <全2回>
いずれも金曜日 13時30分から15時まで
- ◆講師 ドコモショップ西市店
- ◆定員 10人(先着順) ◆受講料 無料
- ◆申込 12月1日(金)9時30分から芳田公民館へ(電話可)



芳田中学校区健康づくり教室

「フレイル予防で健康に② ~今日から始める転倒予防!~」

主催：南区南保健センター
共催：芳田・芳明学区愛育委員会 芳田・芳明学区栄養改善協議会
芳田公民館

『フレイル』とは『全身の虚弱』という意味で、心身ともに活力が低下している、健康と要介護の間の時期をさします。
フレイル予防のためには、「栄養」・「運動」・「社会参加」の3つが大切です。
これからも地域で楽しく元気に過ごしていくために、みなさんお誘いあわせの上、ご参加ください。

- ◆日時 1月26日(金) 13時30分から15時まで
(受付は12時50分から)
- ◆内容 簡単にできるストレッチ体操や運動、足指力測定
- ◆講師 赤堀 静枝さん(運動指導員)
- ◆参加費 無料
- ◆対象・定員 芳田中学校区在住の方・30人(先着順)
体調が悪い方や運動制限がある方はご遠慮ください。
- ◆持ってくるもの 筆記用具、飲み物
- ◆服装 体操が出来る服装
裸足で測定をするため、ストッキングやタイツの着用はご遠慮ください。
- ◆申込 1月12日(金)までに芳田公民館へ(電話可)
- ◆講座内容についての問い合わせは、南区南保健センター
(TEL086-261-7051) 二嶋・西村



よしだキッズチャレンジ

冬の行事にちなんだ料理を、みんなで作っていきましょう。

- ◆日時・内容 どちらも時間は10時から12時まで
①1月6日(土)「七草がゆをつくろう」
②2月10日(土)「オリジナル巻きずしづくり」
 - ◆講師 田中 康子さん(芳明学区栄養改善協議会会長)
 - ◆対象・定員 小学生と保護者・各回10人(先着順)
 - ◆材料代・保険料 各回1人700円
 - ◆持ってくるもの マスク、エプロン、三角巾、ふきん、お茶
 - ◆申込 12月9日(土)9時30分から受付開始
材料代・保険料を添えて芳田公民館へ(電話不可)
 - ◆申込み期限 ①12月22日(金) ②2月2日(金)
- ※今年度は、学校を通しての広報はありません。



毎週介護予防教室 芳田ふれあい元気教室（12・1月）
 共催：岡山市ふれあい介護予防センター南事務所

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるように、みなさん
 で介護予防に取り組みましょう。

◆日時・内容 ※すべて木曜日 13時30分から15時30分まで

日時	内容
12月7日	あっ晴れ！もも太郎体操 『住宅火災を考えよう』 講師：岡山市消防局予防課予防企画係職員
12月14日	これでパッ刊！ストレス・不眠を和らげる食事 講師：岡山市ふれあい介護予防センター
12月21日	元気アップ・にこにこ体操 講師：上野 明美さん（福祉レクリエーションカー）
1月11日	後ろ姿を若々しく！体幹トレーニングで猫背改善 講師：岡山市ふれあい介護予防センター
1月18日	からだの痛みの改善と予防教室 講師：辻 博明さん（岡山県立大学名誉教授）
1月25日	ストレッチ体操&ディスコン 講師：田中 康子さん

- ◆対象・定員 おおむね65歳以上の方・45人（先着順）
- ◆服装 動きやすい服装
- ◆持ってくるもの
筆記用具、飲み物、長いタオル、
1月25日は、お手玉2個も、お持ちください。
- ◆申込 毎回、講座終了後に次回の申し込みを受け付けます。
申し込みなしでの参加はできません。
電話での申し込みは、前の回の開催日の16時から受け付けます。

公民館クラブ講座のご案内

し ぎん ろ しょう ぎん えい かい
詩吟（鸞照吟詠会）

詩吟は大きな声を出すことでストレスが発散されます。
 腹式呼吸が身につくので、健康に効果があり、ダイエット
 効果があります。

初心者の方も大歓迎です。ぜひ一度、見学にお越しください。

- ★日時 毎月第1・3土曜日 10時から12時まで
- ★講師 大取 鸞照さん（関西吟詩鸞照吟詠会会長）
- ★受講料 月1,000円（1回ごと500円集金）
- ★準備物 教本（1,500～2,600円程度）
- ★クラブ講座を見学することができます。
事前に公民館へお問い合わせください。



芳田中学校区の子育て情報

芳田子育て広場（12・1月）

主催：芳田子育て広場運営委員会 岡山市子ども福祉課
 事前申し込み不要・参加無料です。

★日時 時間はすべて10時から12時まで

12月 …8日（金）、12日（火）、15日（金）

1月 …12日（金）、16日（火）、19日（金）、
 23日（火）、26日（金）

★場所 芳田公民館 ロビー



読み聞かせの会 ほっぺちゃん（12・1月）

主催：読み聞かせの会ほっぺちゃん 芳田公民館

★日時・内容 すべて木曜日 10時から11時30分まで

12月14日 「クリスマス会」

1月11日 「むかしあそびをしよう」

★持ってくるもの 飲みもの、はさみ、セロテープ

★場所 芳田公民館 ロビー

地域情報

防災訓練が行われました

10月21日（土）は芳田小学校区、11月3日（金・祝）は
 芳明小学校区の防災訓練が行われ、大勢の地域住民の皆さんが参
 加されました。

いざという時に自身を守るための学びの機会、また、お互いに
 助け合える関係づくりの場になったのではないのでしょうか。



10月21日（土）
 芳田小学校区防災訓練



11月3日（金・祝）
 芳明小学校区防災訓練



通常業務等休止のお知らせ

2月24日（土）～25日（日）の文化祭実施に伴い、下
 記の間中は通常業務（主催・クラブ講座関係、部屋の貸出
 関係、図書貸出関係、コピー機・印刷機の利用など）と証明
 書発行業務を休止します。

令和6（2024）年

2月20日（火）～26日（月）

12月						
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						

1月						
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			

公民館カレンダー
 ■は、休館日

《開館時間》 平日・土曜日 9:30～21:00、日曜日 9:30～17:00 / 証明書発行窓口は月・火・木・金曜日の9:30～17:00

※感染拡大状況により変更することがあります。

《休館日》 水曜日、祝日、祝日と水曜日が重なった場合はその翌日、年末年始（12/28～1/4）