

3月号 地域のために 地域とともに

万富公民館だより

発行 岡山市立万富公民館
〒709-0841
岡山市東区瀬戸町万富 257
Tel 086-953-0610
Fax 086-953-0715

【E-mail】 mantomikoumin@city.okayama.lg.jp
【ホームページ】 http://www.city.okayama.jp/kouminkan/mantomi/index.html
【Facebook】 https://www.facebook.com/MantomiKouminkan/



★ 開館時間 9:30~21:00 (日曜日は 17:00 まで) 水曜日・祝日休館 (水曜日が祝日の場合は翌日木曜日も休館) ★

令和6年度の講座生募集のおしらせ

万富はつらつ大学

※都合により、日時や内容が変更することがあります。

■受講料：無料 ■定員：50人(先着順)
■申込み：3月25日(月)9:30~3月31日(日)17:00
万富公民館窓口にて申込用紙を提出ください(代理申込み可)。初日は電話申込み不可。翌日からは電話申込みも可。年間申込みは5回以上参加予定としてください。申込みにあたっては、申込用紙を熟読してください。申込用紙は3月14日(木)より公民館窓口にあります。

講座の時間は、すべて13:30~15:00です。

月日	内容	講師
4/19(金)	岡山弁再発見!	青山 融さん (元岡山弁協会会長)
5/25(土)	捨てない整理整活 ~あなたは「捨てる」と「収納」で失敗している!	佐藤 亮介さん (男の一級整理収納アドバイザー・整理ist)
6/22(土)	人が育てる農作物、 農作物が育てる人	厚見 剛さん (就労支援A型事業所 マヤファーム 理事長)
7/12(金)	めざそう! 快便・快腸生活	渡邊 華央さん (ヤクルトCS推進室)
8/24(土)	岡山の礎を築いた 宇喜多直家・秀家親子	片岡 学さん (瀬戸内市教育委員会総務学務課 参事)
9/27(金)	笑いヨガワークショップ ~心も体も元気に! 誰でもできる笑いの健康体操~	吉信 ひとみ さん (笑いヨガ ティーチャー)
10/26(土)	ジャズから演歌まで一緒に歌おう	シティジョーカーズ (岡山市役所厚友会音楽部)
11/29(金)	在宅医療・介護と 人生会議のすすめ	地域ケア総合推進センター職員
12/13(金)	住宅火災からの 避難について考える	繪面 流暢さん (岡山市消防局予防課 消防司令補)
1/25(土)	con FO-KO winter concert2024	con FO-KOのみなさん
2/14(金)	シティライフのはじまり	四角 隆二さん (岡山市立オリエント美術館 主査学芸員)
3/14(金)	生活習慣病の理解と予防	岡山旭東病院スタッフ

万富健康づくり教室

※都合により、日時や内容が変更することがあります。

長年開催してきた「万富ウォーキング」が終了し、来年度から新しく「万富健康づくり教室」がスタートします!
■講師：為房 真由美さん(健康運動指導士)
■対象：健康増進、身体機能の維持・向上に関心のある方
■内容：マット・エアロ・ストレッチなどの運動で、運動機能の維持・向上を図ります。
※この講座は全11回の連続講座です。

■受講料：無料 ■定員：30名(先着順)
■共催：千種学区健康21推進協議会
■申込み：3月25日(月)9:30~3月31日(日)17:00
万富公民館窓口にて申込用紙を提出ください(代理申込み可)。初日は電話申込み不可。翌日からは電話申込みも可。年間申込みは5回以上参加予定としてください。申込みにあたっては、申込用紙を熟読してください。申込用紙は3月14日(木)より公民館窓口にあります。

講座の時間は、すべて10:00~11:30です。

月日	テーマ	内容
1 5/31(金)	仲間づくりをしましょう	運動を通して「仲間づくり」を行い、お互いにコミュニケーションを深めます。
2 6/15(土)		
3 7/19(金)	暑い時にちょっと動きましょう	大きな動きではなく「ゴロゴロ」していてもできる運動・ストレッチを行います。
4 8/30(金)		
5 9/20(金)		
6 10/18(金)		
7 11/15(金)	散歩の前後、お出かけの前後に身体をほぐしましょう	動的ストレッチ・静的ストレッチで身体をほぐします。
8 12/20(金)	寒い季節に向けて温まる動きをしましょう	有酸素運動・筋トレをして、体の隅々まで血液を循環させます。
9 1月(未定)		
10 2月(未定)		
11 3月(未定)	春に向けて元気に動きましょう	今までやってきた運動を再確認し、日常生活の中に取り組みましょう。

万富はつらつ大学

今年度最後の回です。海外のお話を聞いて、見聞を広めませんか。



■日時：3月23日(土)13:30~15:00
■テーマ：地球ひろば「多文化社会を生きる」
■講師：笠井 亜美さん(元青年海外協力隊員)
五十里 幸恵さん(元地域おこし協力隊)
■定員：30名(先着順) ■受講料：無料
■申込み：3月1日(金)9:30~

音楽療法による認知症予防

♪体操♪脳トレ♪歌って♪若返りましょう♪
歌を活用して脳の活性化を図ります。歌の上手下手は問いません。手品が見れるかも!!

■日時：3月2日(土)13:30~15:30
■講師：茅原 久栄さん(認定音楽療法士)
矢野 純一さん(ギタリスト・マジシャン)
■定員：50名(先着順) ■受講料：無料
■申込み：随時受付。

令和6年度 万富公民館クラブ講座一覧

クラブ名	曜日	定員	時間	受講料等
1 吟道撰楠流吉備吟詩会	第1・2・3月	10	10:00~12:00	月1500円
2 楽しいペン習字	第1・3月	20	10:00~12:00	月1000円
3 メリーママ	第1・2・3・4月	10	9:30~11:30	月1000円
4 千種楽々クラブ	第1・3・4月	30	14:00~16:00	無料
5 きもの着つけ教室	第1・3月	15	13:30~15:30	月1000円
6 カ・ブ・ア・ケア・万富フラ教室	第1・2・3・4月	15	19:00~21:00	月2000円
7 すみれコーラス	第1・3火	30	13:00~15:00	月1000円
8 万富ピンポン(火曜)	第1・2・3・4火	30	13:30~15:30	実費
9 こうひつクラブ	第1・2・3・4火	15	17:30~18:30	月1000円
10 万富ピンポン(火曜夜の部)	第1・2・3・4火	10	19:00~21:00	実費
11 瀬戸レクリエーションクラブ	第2火	20	19:00~21:00	年1000円
12 ヨガ教室	第2・4木	15	10:00~11:30	月1000円
13 木管アンサンブル万富	第1・2・3・4木	10	13:00~15:00	無料
14 ミモザの会(水彩画)	第3木(ただし、偶数月)	10	10:00~16:00	実費
15 万富ピンポン(木曜日)	第1・2・3・4木	30	13:30~15:30	実費
16 万富フラワーズ(3B体操)	第2・4木	10	13:30~15:00	月1000円
17 専敬流万富生け花グループ	第1・2・3・4木	10	19:00~21:00	月2000円
18 すこやかクラブ(自強術)	第1・3金	13	13:30~15:00	月1000円
19 和紙ちぎり絵・はり絵の会	第1金	なし	9:30~12:00	月500円
20 手話サークル瀬戸	第1・3金	10	10:00~12:00	実費
21 万富蕎麦打ちクラブ	第1・3金	16	9:30~13:30	月1000円
22 お抹茶を飲みましょうの会	第1・2・4金	15	1・4金 10:00~12:00 2金 13:00~15:00	月1500円
23 万富パソコンクラブ	第1・2・3・4土	24	10:00~12:00	実費
24 旬の料理教室	4/27,7/27,10/26,1/25の土曜(4回)	16	9:30~13:00	実費
25 アロアロフラクラブ(子ども対象)	第2・4土	なし	18:00~20:00	月1000円
26 万富混声合唱団	第2・4土	なし	13:15~15:15	月1000円
27 真葛短歌会	第2日曜日	20	10:00~12:00	月500円
28 楽しい野菜づくり	第2日曜日	10	10:00~12:00	月500円
29 万富囲碁クラブ	毎月29日	12	10:00~14:00	月500円

万富子ども広場

時間は10:00~11:30です

■日時：①4月4日(木)、②4月18日(木)
■内容：①にこにこの日(自由あそび)
②お外で遊ぼう!(公民館隣の公園で外遊び)
■講師：NPO法人 ママほっとサロンの皆さん
■対象：就園前の子どもとその保護者
■受講料：無料 ■定員：各7組(14名程度)先着順
■持参物：水筒、②は帽子・着替えも。■申込み：開催日の3日前まで

ありんこクラブ

発達障害について、悩み相談や情報交換をしています。

■日時：3月22日(金)10:00~11:00
■対象：発達障害当事者とその家族
■定員：5名程度(先着順)
■受講料：無料(ただし、茶菓子代100円が必要)
■申込み：3月19日(火)17:00まで



クラブ生、募集中!



新しいこと、はじめませんか?

クラブ講座は、クラブ講座生が自主的に企画運営している講座で、趣味的な内容のものや体を動かすもの、手話などの福祉系の活動などが行われています。令和6年度は、29のクラブ講座が活動します。

●クラブ講座入会希望の方には、最初に見学をおすすめしています。詳しくはお気軽に公民館へお問合せください。
●定員にゆとりがあれば、年度途中での入会も可能です。

シアター万富



■日時：3月9日(土)13:30~
『狐の呉れた赤ん坊』(邦画・1945年・85分)
■日時：4月13日(土)13:30~
『ねこのひげ』(邦画・2005年・100分)
■受講料：無料 ■申込み：必要。随時。

毎月介護予防教室

万富いきいき介護予防教室

■日時：3月11日(月)14:00~16:00
■内容：いつ食べる?時間栄養学で体のリズムを整える!
■対象：おおむね65歳以上の岡山市民
■受講料：無料 ■申込み：不要

マルシェ万富



■日時：3月24日(日)9:00~11:30
■内容：シイタケ、白ネギ、ごぼうなどの新鮮野菜や、味噌、漬物、パン、お菓子の販売
■お願い：マイバッグをご持参ください。■主催：モモタク運営協議会
■問合せ：広直正男さん(090-8249-0410)

千種観光ボランティアガイド募集!

「万の富を探す会」では、観光に訪れた方に千種学区をガイドしたり、子どもたちに紙芝居をしたりしています。一緒に活動しませんか。応募、問合せは万富公民館まで(電話：086-953-0610)

■募集期間：令和6年2月1日(木)~3月31日(日)
■応募条件：年齢不問。1年間当会で活動すると共に学習会(3回程度)に参加できる方。その後、会員として活動していただきます。