



あかれんが

食品ロス削減取組み講座

食と農を考える講座

<要申込・受講料無料>

■第1回『食と農』木村式自然栽培

【日 時】9月8日(月)13:30~15:30

【講 師】山下育伸さん(農家)

【内 容】木村式自然栽培や地域農業の現状などについて

【定 員】40名

【申 込】電話又は窓口で「住所・氏名・年代・電話番号」をご連絡ください。

「スイッチON!
えこらいふ」と
共催

■第2回「米ぬかでお菓子をつくろう！」

【日 時】10月20日(月)10:00~13:00

【講 師】青木望さん(ぬるま湯キッチン代表)

【内 容】普段は捨ててしまいがちな米ぬかを活用しておいしいケーキを作ります

【材料代】800円

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん、飲み物

【定 員】15名(先着順)

【申 込】10/10(金)までに、電話又はEメールで

「住所・氏名・年代・電話番号」をご連絡ください。

Eメールはこちらから→



～何歳になっても自分の足で歩こう～

竜操ええとこ発見ウォーク

竜操中学校区健康市民おかやま21・福祉交流プラザさいでん
・中区保健センター・東公民館 共催

ウォーキングは誰でも気軽に、健康づくりや体力づくりに取り組める運動です。無理なく安全に続けるために正しい知識を身につけてみませんか。

<要申込・保険料30円必要>

◆ウォーキング大会

【日 時】11月6日(木)9:45~11:30

(受付時間9:30~)

【コース】米田橋下駐車場を出発～百間川沿い～長利駅跡～耳岩神社～百間川沿い～米田橋に到着(約4km)

【受付場所】米田橋下 駐車場

【定 員】50名(先着順)



◆正しい姿勢・歩き方を学ぼう

【日 時】10月30日(木)13:30~15:00

(受付時間13:15~)

【講 師】水島典子さん(運動指導員)

【対 象】11/6のウォーキング大会参加希望者

【場 所】第1・2研修室

【定 員】20名(先着順)

*10/2(木)~10/23(木)までに東公民館にて受付

わらべうたで発達支援コラム ②

湯澤美紀 さん

ノートルダム清心女子大学教授

児童発達支援事業所「こどもみらい光」(中区高屋)代表)

わらべうたは、「長年、地域や家庭で継承されてきた遊びうた」です。2拍子のゆったりとした拍感に身を任せるといつのまにかリズムに乗り、遊び手同士の一体感が生まれてきます。一音ごとに言葉がのり、語感もつかめますので、言葉のレパートリーが広がります。人と関わる遊びでは肌と肌を触れ合わせ心地よい受容感が育まれます。「にらめっこしましょ」などは、電子機器に目を奪われがちな現代の子ども達にとって、目と目を合わせる一種の楽しいトレーニングにもなります。

ただし、大事なものは温かな人の「声」。安心感の中でこそ子どもは健やかに育っていくことができます。遊びながら言葉を伸ばし、人と関わる力を育むわらべうたは、先人の知恵と愛がつまった子育て・発達支援の強い味方です。



スイッチON! えこらいふ ～SDGsを学ぼう～

市民企画により身近な環境やエコな暮らし方、地球規模の課題などを学びます。

<要申込・受講無料>

■第3回 「『食と農』木村式自然栽培」

【日 時】9月8日(月) 13:30～15:30

【講 師】山下育伸さん (農家)

■第4回 「福島原発事故 その後の健康問題」

【日 時】10月26日(日) 10:00～12:00

【講 師】三田茂さん (三田医院 内科医)

各回共通

【定 員】各40名

名作劇場 (映画観賞会)

<申込不要・参加無料> *協力: あかれんがクラブ

【日 時】9月22日(月) 9時30分～12時

【上映作品】『映画 深夜食堂』

監督: 松岡錠司 (洋画119分 2015年公開)

【定 員】30名

*受付で氏名と連絡先をご記入ください

ほっこりRoom

日頃子育ての不安なことやわからないことなどを皆さんでおはなししませんか?

【日 時】令和7年10月～令和8年2月の毎月

第4火曜日10時～12時

【講 師】濱田由紀

(はれのまほけんしつ代表) 他

【定 員】10組程度

【申込み】随時受付中



東公民館 中学生Room

中学生のみなさんがテスト前勉強するための部屋を設けます。気分転換の別室では飲食やおしゃべり、ゲームをしてもかまいません。

<申込不要>

【日 時】10月4日(土) 10:00～17:00

【持ち物】勉強道具、飲み物

*タブレット学習の際はフリーWi-Fiに接続可能

*自分用のおやつを持参してもかまいません

*必要な人は弁当を持参してください



SDGsオープンカフェ “三木”^{さんもく}

地域の仲間たちと楽しく交流を深めましょう。ステージとおかわり自由のフェアトレードコーヒー(実費100円)をお楽しみください。

共催: あかれんがクラブ

■9月18日(木) 13:30～15:00

「ハーモニカ、マンドリンと一緒に

童謡・歌謡曲をうたおう」

出演: ナツメロ喫茶「トキドキ」

■10月16日(木) 13:30～15:00

「本徳さん夫妻によるマジック・ハーモニカ演

奏、妹尾さんによるヴァイオリン」

出演: 本徳誠人さん、妹尾隆一郎さん

【定 員】60名(先着順)

【持ち物】コーヒーカップとスプーン

【申込み】当日机上の参加カードを

ご記入ください



“健康チェック” 参加者募集

主催: 岡山市中区役所・山陽学園大学

<要申込・参加無料>

【主な測定内容】認知機能、運動能力、骨密度、体内水分量、血管年齢、肌年齢

【測定日】11月6日(木) ①10:30～12:30

②13:30～15:30

【結果説明日】11月14日(金) 13:30～15:30

【場所】東公民館(測定日・結果説明日とも)

【対象】中区在住の65歳以上の方で、測定日と結果説明日の両日参加できる方

【定員】各回10名程度(応募多数の場合は抽選)

【申込】中区役所総務・地域振興課へ電話、E-mail、申込書を郵送、FAX、または直接持参してください。(申込書は公民館にもあります。中区役所のホームページからダウンロードできます。) 10/20(月) 必着です。

【申込み・問合せ先】

中区役所総務・地域振興課 区まちづくり推進室
〒703-8544 岡山市中区浜三丁目7番15号

TEL 901-1602 FAX 901-1604

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

