

働く世代のための健康講座

はだしでエクササイズ

日時 10/24、11/21(金) 19:00~20:00

申込み 受付中

右下の二次元コードからお申込みください

対象 主に 20~50代

家族であれば小学生以上参加可(子どものみは不可)

講師 安達裕紀さん(フットセラピスト)

定員 20人(先着順) 受講料 無料

持ち物 飲み物、運動のしやすい服装、

ヨガマット(なければバスタオル)

*裸足で参加できますが、上ぐつ持参も可



おはなしポケット

みんなで、おはなしや工作を楽しみましょう!

日時 10/25(土) 10:30~11:30

申込み 不要

対象 幼児から小学生まで

(小学3年生以下は保護者同伴)

定員 10組(先着順) 受講料 無料

★11月は「公民館まつり」内で実施します(申込不要)

日時 11/15(土) 10:35~11:00(裏面参照)



みさおやま ぬれあいカフェ

◆手品とハーモニカ演奏

日時 11/24(月) 10:00~11:30

講師 本徳誠人さん、政野さんご夫妻

申込み 不要 定員 40人(先着順)

*コーヒーなど飲み物提供あり(1杯100円)



★操山キネマ★

日時 11/11(火) 9:30~12:00

内容 『モロッコ』 [1930年・米 白黒90分]

申込み 受付中

解説 操山キネマ支配人 山田信和さん

定員 40人(先着順) 鑑賞料 無料

共催：支援の必要な子と親の会 たんぽぽの会

ふらっと home ~子育てトーク会~

子育ての悩み、みんなで話しませんか。10月はおいしいお菓子と飲み物を準備します♪

日時 10/19(日) 14:00~16:00

11/11(火) 10:00~12:00

申込み なるべく各回の5日前までに

定員 各回10人(先着順)

受講料 無料 *10月は菓子・飲み物代として100円

託児 ご希望の方はご相談ください(奇数月のみ)



ITボランティア「パソコンを楽しむ会」

◆ワードで年賀状を作ろう 2025

日時 10/23(木) 13:00~15:00

申込み開始 9/18(木) 9:30~

定員 10人(先着順) 参加費 600円(当日集金)

持ち物 筆記用具、(可能な方は)パソコン



はじめてのスマホ教室 -LINE編-

日時 10/21、11/18、12/16(火)

10:30~12:00 *3回連続講座です

申込み開始 10/7(火) 9:30~

講師 ITプランナー 小山雄大さん

定員 15人(先着順) 受講料 無料

持ち物 スマートフォン、筆記用具



毎月第1火曜日 おおむね65歳以上の方対象

操山いきいき教室

介護予防に関する話を聞いたり、体操を行ったりします。

日時・内容 時間はいずれも 10:00~12:00

11/4(火)「効果的なウォーキング方法を身につけよう！」

12/2(火)「シニアのお口の悩み No.1 “ドライマウス”」

申込み 不要 受講料 無料

持ち物 飲み物、運動のしやすい服装、

筆記用具、上ぐつ、外履きを入れる袋



図書貸出しています 1人5冊まで2週間。貸出には岡山市立図書館利用者カードが必要です。

カードは操山公民館でも発行できます。住所確認ができるもの(免許証や保険証など)をご持参ください。

みさおやま

<発行>岡山市立操山公民館

〒703-8236

岡山市中区国富三丁目9-12

TEL/FAX (086)271-5030

Mail misaoyamakouminkan@city.okayama.jp

HP https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011081.html



第4回 操山公民館まつり

令和7年 11月15日(土) 9:30~15:00

11月16日(日) 9:30~15:00

*詳細は内側の面をご覧ください。

まつり開催に伴い、11月14日(金)~16日(日)は室使用・講座申込みの受付やロビーも含めた施設利用等の通常業務を休止します。まつり当日の15日(土)・16日(日)は15時で閉館します。

図書コーナー 11月14日(金)は休止、まつり当日は9時30分から15時まで利用可

おもちゃの病院

こわれたおもちゃを診てもらいましょう!

*対象外や修理できないものもあります

*持ち込むおもちゃは1人1個まで

日にち・受付時間 10/4(土) 10:00~14:00

申込み 受付中 定員 10組程度(先着順)

治療費 無料(部品代等の実費が必要な場合あり)



地域応援人づくり講座

みさおやま健康講座

~めざせ!ピンピンコロリ!~

転倒予防、介護保険や健康について知り、自宅でもできる体操で健康寿命を伸ばしましょう!

日時 10/21(火) 13:00~15:00

申込み 受付中

講師 公益財団法人操風会 岡山ハッピーライフ操風職員

定員 40人 受講料 無料

*動きやすい服装でお越しください。



主に0歳児から就学前の親子対象

おしゃべりカフェ「わ」

日時・内容 10:30~11:30

10/17(金)「親子でアート体験」*汚れてもいい服装でご参加ください

11/21(金)「季節の工作」

★10/3、11/7、12/5(金)は「おはなしの会」

★10/10、11/28(金)は「フリータイム」

申込み 不要 受講料 無料



地域応援人づくり講座

第2回 女性のための防災しゃべり場!

防災について、女性の立場からざっくばらんに話してみませんか。

日時 12/6(土) 10:00~12:00

申込み 受付中

講師 OKAYAMA お片づけチーム momo のみなさん

対象 防災に興味のある女性

定員 20人 受講料 無料



公民館 開館時間 9:30~21:00 (日曜は9:30~17:00) 休館日 水曜・祝日

10~11月の休館日 10/1・10/8・10/13・10/15・10/22・10/29・11/3・11/5・11/12・11/19・11/23・11/26

令和7年11月15日(土)9:30~15:00 開場 9:30
11月16日(日)9:30~15:00

第4回 操山公民館まつり

作品展

1階ロビー

SKB 健康体操 子ども英会話
★BREEZE操山(※)
白桃句会 みんなで OUCHI YOGA
操山着付けクラブ 操山社交ダンス同好会

2階廊下

★池坊いけ花春和会クラブ(※) 英会話ネイティブ
カウンセリング・マインド・クラブ
切手のつどい こうゆう川柳会
ひのき棒体操 操山英語クラブ
パソコンを楽しむ会
★…体験あり ◆…販売あり

第1・2講座室

あくら俳句会 ◆味と趣味の会
いきいき絵手紙 おかやまアートクラブ
岡山美術クラブ書道 漢字書道
実用かな書道 ◆シニアのなんでも手仕事
書の研究会 手編み・織物
◆パッチワークキルトクラブ
ミシンで楽しむアレコレ

美術工芸室

小原流生け花 岡山美術クラブ木彫教室
岡山美術クラブ染色 草月流いけばな
◆陶芸教室 水墨画クラブ

『BREEZE操山(フラワーアレンジメント)』の体験 *事前申し込みあり
日時: 11/15(土)10:00~13:00、11/16(日)10:00~12:00 材料代: 1回1,000円
【申込・問合せ先】090-7773-3347 (沖津)
『池坊いけ花春和会』の体験 日時: 11/16(日)10:00~14:00 材料代: 1回1,000円 *当日受付

実技発表・体験

実技室

9:45~ ゼロから始める社交ダンス
10:10~ ヨーガ【一部体験】
10:35~ おはなしポケット【一部体験】
11:00~ 思い出のメロディ
11:25~ 和みのヨーガ【体験】
11:45~ 東山民謡クラブ
12:05~ 健康気功【一部体験】
12:30~ レクリエーションダンスすずらん
12:55~ 楽しい3Bストレッチ【一部体験】
13:15~ みさおやま太極拳教室【一部体験】
13:40~ マイムダンスクラブ【一部体験】
14:00~ 健康スポーツ吹矢クラブ【体験】
14:20~ 菊水流詩舞
14:40~ 手話で遊ぼう

11/15(土)

10:00~ 和太鼓健康教室【一部体験】
10:30~ 朗読を楽しむ“空の会”
11:00~ 楽しく学ぼう太極拳【一部体験】
11:20~ ハワイアンフラ【一部体験】
11:50~ 休憩
12:00~ オカリーナ入門
12:20~ オカリーナ想
12:50~ カラオケ歌おう会

11/16(日)

※発表時間は 前後することもありますので、ご了承ください。



お茶席 (お菓子がなくなり次第受付終了)

茶室 いずれも1席500円

11/15(土)

10:00~11:30 煎茶を楽しむ会
13:00~15:00 裏千家 茶道

11/16(日)

10:00~12:00 茶道 表千家
13:00~15:00 源氏流 清風会(煎茶)

*駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通・徒歩・自転車等でお越しください。
*まつり開催に伴い、11月14日(金)~16日(日)は室使用・講座申込みの受付やロビーも含めた施設利用等の通常業務を休止します。まつり当日の15日(土)・16日(日)は15時で閉館します。

図書コーナー 11月14日(金)は休止、まつり当日は9時30分から15時まで利用可

喫茶コーナー (売り切れ次第終了)

料理講座室 10:00~15:00

飲み物100円 菓子セットもあります
みさおやまふれあいカフェ ボランティア

●軽食販売も予定しています●

主催:操山公民館まつり実行委員会・岡山市立操山公民館
岡山市中区国富三丁目9-12 TEL/FAX(086)271-5030

地域情報

地域(操山学区)から寄せられた情報を掲載しています。

「六交会」の活動、知っていますか?

平成30年度に、交通安全に特化して結成された「六交会」では、「交通安全マップ」や、交通安全マスコット「うのこ」を作成し活動してきました。

令和5年4月1日から、全ての自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されたことを受け、六交会を中心にヘルメット着用率向上を図る活動をしています。

①横断幕の作成・設置

宇野小学校5・6年にデザインを募集し、その中から5名を選び、90cm×400cmの横断幕を作成し、正門の西側フェンスに取り付けています。

②自転車用ヘルメット無料配布

令和6年と7年に「三世代交流ふれ合いフェスタ」において、くじ引きにより、自転車用ヘルメットを15個ずつ、無料配布しました。

自転車用ヘルメットを利用する方が増え、重篤な自転車事故が減少するよう願っています。

【追伸】令和8年4月1日から、自転車の違反に反則金が課されるようになります。

宇野学区交通安全対策協議会 会長 川崎徹志

さんくん学区四世代ふれあい納涼フェスティバル開催!

8月16日(土)16時より、三敷小学校にて、さんくん学区四世代ふれあい納涼フェスティバルが開催されました。

最高気温34度と暑い中でしたが、900人を超えるたくさんの方に来ていただき、ありがとうございました。当日は、20時ごろに突然の雨に見舞われましたが、なんとか最後まで行うことができました。



ステージでは、岡山東商業高等学校 吹奏楽部や書道部など、総勢9組の参加者の方がパフォーマンスを披露してくださいました。

大抽選会もハンディファンや魚政さんの『うなぎ引換券』などなど、多数の景品がありました。当選された方、おめでとうございます。

来年の納涼フェスティバルも、三敷小学校のグラウンドで開催予定ですので、是非参加してください。

三敷学区スポーツ協会 藤原貴司

シルバー会 夏の思い出

我が町内のシルバー会は、毎月2回集会所に集まり「あっぱれ桃太郎体操」をしています。年に2、3回は体操をお休みして、ものづくり・ゲーム・歌・脳トレ等違うことを取り入れ、楽しく活動しています。



7月10日は、ものづくりとして、「夜空に花火を打ち上げよう」というテーマで、色とりどりの色紙を細く切り、組み合わせて黒の台紙に貼り付け、打ち上げ花火を作りました。各自色とりどりの花火が夜空に上がりました。女性が多い中、男性も「できん、できん」と言いながら完成。良かった、良かった!

門田屋敷中央町内会シルバー会 会長 村上美砂子

宇野小学校PTAの活動

宇野小学校PTAでは、令和7年度よりPTA会員の皆さんを「うのっ子応援隊」と位置づけ、固定的な委員会制度を廃止しました。活動ごとに参加者を募ることで、都合に合わせて無理なく関われる体制を整えています。

通学路の危険箇所については、保護者からの情報をもとに地域と共有し、必要に応じて警察などとも連携を図りながら、安全確保に努めております。

PTAの活動は任意といたしましたが、子どもたちに直結する交通安全などには、今まで以上に力を入れて取り組んでいきたいと考えております。家庭・学校・地域の架け橋として、子どもたちの健やかな成長を支えてまいります。

宇野小学校PTA 会長 内山敬介



認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。認知症をわがこととして捉え、自分にできることを考えてみませんか?

日時 12/4(木)13:30~15:00

会場 操山公民館2階講座室 受講料 無料

講師 キャラバン・メイト(認知症サポーター講師養成研修修了者)

対象 岡山市在住・在勤・在学の方

申込み 岡山市ふれあい公社 地域包括支援課へ前日までに

電話 086-274-5136 もしくは

メール sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp

