

# こうじょ



第302号 2026.1.1

発行:岡山市立興除公民館  
(岡山市南区中畦589-1)

[ホーム]ページ



TEL・FAX:(086)298-2660

[E-mail] koujokouminkan@city.okayama.jp

[ホームページ] http://www.city.okayama.jp/shisel/0000011079.html

あなたは大丈夫?

KOJOいきいき健康講座2025

## フレイル予防講座

★日時:1月30日(金)10:30~12:00

※10時受付開始(講演前まで握力測定ができます)

★講師:明治安田生命保険相互会社総務課長 坂本 紀子さん

★会場:興除公民館 ★定員:30名(先着順) ★参加費:無料

★申込み:12月22日(月)9:30より受付開始

[主催] 興除公民館、岡山市南区西保健センター [共催] 健康こうじょ21推進委員会

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態をいい、放っておくと介護が必要になるリスクが高まります。

まだ大丈夫と思っている  
今こそ始め時です!!



### 内容

- フレイルの状態とフレイル予防のチェック方法
- フレイル予防に必要なアクションプランの解説
- 介護が必要になった場合の費用や備えなど…

### 興除バリスタ珈琲販売付の2講座



-第80回興除バリスタ・オープンカフェ-  
「管楽器によるCasual Concert」



~なじみの名曲を管楽器のハーモニーで~」

■日時:1月24日(土)14:00~15:30  
■出演:OKAYAMA JOYFUL MUSIC  
■曲目:「風になりたい」「青春の輝き」他  
■会場:興除公民館・ロビー ■入場料:無料(申込不要)

-興除キネマ俱楽部- (各定員50名・参加費無料)

①「大当たり高津の富くじ  
~藤山寛美遺笑集 新・十快笑~」

■日時:1月16日(金)13:30~14:50  
■出演:藤山寛美他 ■申込み:受付中

②「3度目の殺人」(日本)

■日時:2月20日(金)13:30~15:40  
■出演:福山雅治/役所広司/広瀬すず 他  
■申込み:1月16日(金)9:30より受付開始

※珈琲1杯100円(マイカップ持参で90円)  
※興除キネマは上映前の販売。(13:00~13:30)

＼乳幼児を持つ保護者の皆さん、一度お越しくださいませ/ Come  
のびのび広場 Come



■日時:1月16日(金)10:00~11:30  
「鬼は外! 福は内! 豆まきしよう!」

■対象・定員:乳幼児とその保護者15組

■参加費:無料 ■申込み:できるだけ、事前に。



### 不用品 再活用! 日用品ゆずりますコーナー

無料

■期間:2月2日(月)~2月19日(木)

■会場:興除公民館・ロビー

■持込対象物品:食器・本・日用品・おもちゃ

※身に着けるもの・破損・汚れたものはご遠慮ください。

※持ち込み・持ち帰りとも2月2日(月)からとなります。

※持込品が残った場合、持ち込まれた方に2月20日(金)  
以降引き取っていただきます。

大人の  
手芸⑥

### 和布を使った赤鬼の節分リース

■日時:1月20日(火)  
10:00~12:00

■講師:大橋 しおりさん

■定員:16名(先着順)

■材料費:1,000円

■持ち物:布用ハサミ

■申込み:1月23日(火)9:30より受付開始



縦横約  
21cm  
見本あり

パソコンボランティアぶらぶらそこうじょによるパソコン教室

### 「生活に役立つ楽しいラベルづくり」

■日時:2月5日・19日・26日・3月5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を使い、生活に役立つラベルシールを作成します。

■必要経費:2,000円(全4回・テキスト代含)

■対象・定員:文字入力ができる方10名(先着順)  
※パソコン持ち込み可

■申込み:1月22日(木)~29日(木)

# 興除公民館クラブ活動紹介④

毎月第2木曜  
13時～15時



温かい音色で一人でも  
楽しめるオカリーナです  
が、私達は仲間と美しい  
ハーモニーを目指してい  
ます。  
昨年は、保育園や子ど  
も園、病院や福祉事業  
所などにボランティアに  
行っては皆さんに元気を  
もらいました。  
オカリーナを通して一  
緒に音楽を楽しんでみま  
せんか。

## 「オカリーナへクリッションド

毎月介護予防教室

## 興除健康UP教室

■日 時: 1月23日(金)13:30～15:30

「楽しく学ぼう! 今から備える災害時の食事」

■受講料: 無料 ■申込み: 不要

## 興除男結!! ケアメンジャー

男性介護者の交流・談話会です。介護の専門家のお話もあります。お気軽にご参加ください。(申込随時)

■日 時: 1月19日・2月16日・3月16日  
いずれも月曜日10:00～12:00

令和8年1月より、公民館の部屋のweb予約が「開館1日目から」になります。(岡山市施設予約サービス)

### 【一般利用(有料利用)の方】

利用したい月の1か月前の月の  
開館1日目から利用希望日の  
4日前まで

### 【免除団体の方】

利用したい月の3か月前の月の  
開館1日目から利用希望日の  
4日前まで

※受付時間は平日9:30～21:00、日曜9:30～17:00。

※公民館の休館日や通常業務停止等で予約できない日や時間帯があります。(その場合は画面に表示されます)

## 年末年始の休館日と資源化物回収について

休館日: 12月28日(日)～令和8年1月4日(日)

### 【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			

### 【1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	

資源化物の回収は12月28日～1月4日まで休止します。

1月5日(月)9時30分から再開します。ご理解とご協力を  
お願いします。

## ① 防災語ろう会オープン講座

今できる準備を  
確認しましょう!!

### 女性の視点を取り入れた 防災と避難所運営を考えよう!



誰一人取り残さない防災について、女性の視点で日頃から大切なことをお伝えします。

- 日 時: 2月7日(土)10:00～12:00
- 講 師: 一般社団法人ほっと岡山代表理事  
防災士 はつとりいくよさん
- 参加費: 無料 ■申込み: 不要

## ② 防災パネル ロビー展

### 『誰一人取り残さないジェンダー視点で考える防災』

- 期 間: 1月29日(木)～2月15日(日)

#### 防災語ろう会 報告

12月に開催した防災語ろう会では、AEDの使い方やVR映像を活用した火災時の避難行動のポイントなどを、参加者の皆さんに体感的に学んでいただきました。



11月23日(土)・24日(日)に開催しました文化祭には、多くの皆さまにご来場いただき、誠にありがとうございました。  
展示や舞台、喫茶、体験コーナーは、いざ  
笑顔あふれる2日間



↑お茶席は立札式でお気軽・簡単に。

↑参加型のステージで観客と一緒に盛り上がりました。

### 体験して楽しさを発見!!



↑一味ちがう?おいしい  
珈琲の入れ方教室



↑お花を気軽に飾る  
ポイントをご紹介



↑若い世代への伝承。  
中学生が帯結び体験。