

# 操南公民館だより

165号

令和8年3月1日発行  
岡山市立操南公民館

日増しに春めいてきました。公民館と一緒に学んでみませんか。  
令和8年度のクラブ講座生を募集しています。新たにクラブ講座が3つ増えました！  
最初は見学をおすすめしています。空きがあれば年度途中からでも入会できます。  
活動日が当日急に変更することが稀にありますので、ご来館前に電話等で確認しご来館ください。 \*その他、詳しいことは中面のクラブ講座一覧をご覧ください。

## ~クラブ体験講座のご案内~

### やさしい護身術体験講座

3月19日(木)19:00~21:00

護身術とは、相手からの攻撃から身を守るだけでなく、自分自身の体を守る技術です。

【講師】段堂 保さん

【内容】転んでもけがの少ない受身の方法  
や体の使い方  
手をつかまれても逃げる方法 など

【対象】どなたでも(小学生以上)

【定員】15人

【服装】動きやすい服装(ズボンなど)  
(活動時はくつ下をぬいでいただきます。)

【持ち物】水分補給ができるもの、タオル

【申込】電話もしくは公民館窓口で

3月1日(日)9:30から **申込必要** **参加無料**  
3月17日(火)17:00まで

## 岡山市施設予約サービスをご利用ください↓

パソコンやスマートフォンで  
公民館の貸室空き情報の確認が可能  
施設利用許可登録完了後、Web予約  
が可能 (公民館開館時間に限り)



介護  
予防教室

## 操南いきいき教室

共催：岡山市ふれあい介護予防センター

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりのための  
軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

◆3月12日(木)13:30~15:30  
『腰痛を予防しよう！自宅のできる腰痛体操』

◆4月 9日(木)13:30~15:30  
『フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！』

◆5月14日(木)13:30~15:30  
『体質タイプ別！食事で元気な  
カラダの作り方』

4月から  
年間全  
12回

【対象】おおむね65歳以上の方  
【場所】操南公民館  
【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター  
(086-274-5211)

**申込不要** **参加無料**

## 地域交流会



以前の地域交流会の様子

地域交流会では、操南中学校1年生の生徒たちが取り組んだ総合学習の成果を発表します。  
今、地域の子もたちがどんなことに取り組んでいるのか、学校がどんな活動をしているのか。地域の皆さんにも知っていただく機会です。  
中学生の成長した姿をぜひご覧ください。  
みなさまのご参加をおまちしています。

【日程】3月7日(土)  
【時間】13:00~15:00  
【対象】どなたでも  
【定員】50人

**申込不要**

**参加無料**

## 操南銀幕劇場 にしきたシヨパン

同じ音楽教師のもとでピアノを学んできた幼なじみの二人。阪神・淡路大震災を経験した時代を背景に、心の傷を抱える者と、ピアニストにとって致命的な神経疾患「局所性ジストニア」により右手の自由を失った者が、それぞれの試練と向き合う。

過酷な運命の中で、「左手のための音楽」に希望を見だし、再びピアノに向き合っていく人間ドラマ。

2021年公開作

キャスト：水田汐音 中村拳司 泉高弘 ほか

◆4月25日(土) 10:00~11:45

【定員】40人  
【対象】どなたでも  
【申込】受付中 電話または公民館窓口へ  
※毎回申し込みをお願いします※



**申込必要** **参加無料**

# 令和8年度 クラブ講座一覧 (操南公民館)



クラブ名	曜日	時間	定員	受講料 (円)	講師名
<b>書道</b>					
硬筆	2・4 火	10~12	10	月1000	梶原 翠華
毛筆	2・4 金	10~12	10	月1000	梶原 翠華
実用書道クラブ	1・3 金	13~15	10	月1000	毛利 啓堂
<b>美術・手芸・工芸</b>					
楽しい折り紙	2 月	13~15	20	月500	片岡 元子
操南陶芸クラブ	4 月	13~17	10	月800	成木 智幸
烏城彫	2・4 火	10~12	15	月1000	三道 美端江
絵手紙	2・4 火	13~15	12	月1000	畠木 訓子
表装	1・3 木	13~15	10		
手描友禅	1・3 金	10~12	12	月1000	西村 弘子
クレイクラフト	1・3 金	10~12	10	月1000	安井 倫子
あみもの	2・4 金	10~12	15	月1000	金出地 典子
ハンドクラフト・ビギナーズクラブ	1・3 土	13~15	10		
★ 墨絵	2 日	10~15	10		中島 正子
<b>文芸</b>					
古典に親しむ会 (源氏物語を読む)	1 月	10~12	15	月500	石井 佳子
操南語りの会 おきたひめ	2 月	10~12	20		
川柳	2 火	13~15	30		
操南短歌	3 土	9半~11半	12	月500	濱田 棟人
<b>舞踊</b>					
操南社交ダンス同好会	2・4 金	19半~21	20	月1000	新屋敷 善史
ハワイアン・フラ	2・4 火	15半~17半	15	月1000	山下 京子
<b>健康・スポーツ</b>					
3B体操	1・3 月	10~12	10	月1000	今井 鐘子
リフレッシュ3B体操	2・4 木	13半~15	10	月1000	佃 裕子
操南ストレッチ教室	1・3 月	10~11半	20	月1000	赤堀 静枝
若さを保つ健康体操	4 月	10~11半	20	月500	赤堀 静枝
真向法体操	2・4 火	13半~15	12	月1000	難波 欽子
椅子に座ってストレッチ	3 木	10~12	10	月500	水島 典子
初めての方のリラックスヨガ	1・3 月	19~20半	10	月1000	高倉 和美
身体リセットヨガ	2・4 土	10~12	18	月1000	高倉 和美
気功・太極拳	2・4 火	10~11半	15	月1000	和田 千枝
やさしい護身術	1・3 木	19~21	20	月500	段堂 保
操南ディスコンクラブ	2・4 日	13~15	16		松山 武雄
操南健康ウォーキング	★ 1 金	9半~12	30		
操南エンジョイ・レク	4 金	13~15	20		
★ 空手道秀修館健康空手クラブ	1・3 火	13~15	20	月500	光森 健児
正道会館西崎道場A(空手道)	2・4 土	15半~17半	20	月1000	西崎 雅人
正道会館西崎道場B(空手道)	2・4 土	18半~20半	20	月1000	西崎 雅人

★ 令和8年4月から新しくできたクラブです。

クラブ名	曜日	時間	定員	受講料 (円)	講師名
<b>着付</b>					
着付	1・3	10~12	15	月1000	妹尾 孝子
<b>華道・茶道</b>					
池坊(華道)	1・3 木	13~15	12	月1000	佐藤 泰子
表千家(茶道)	1・2 土	15半~17半	11	月1000	片岡 清子
<b>音楽・邦楽</b>					
民謡	1・3 月	13~15	15	月1000	岸野 愛子
朝翠流 詩吟	1・3 月	13~15	10	月1000	川野辺 洋鵬
観水流 詩吟	2・4 土	13~15	15	月1000	安田 陽水
操南オカケフレンズ うみ	2・4 月	13~15	10	月1000	河井 由美子
うたの輪 フレンド	1・3 火	10~12	20	月1000	井上 清光
中高年から始めるらくらくピアノ	1・3 火	10~12	14	月1000	山本 詠子
歌って踊ってグランマーズ	1・3 火	10~12	20	月1000	谷 順子
女声コーラス ほほえみ	2・4 木	10~12	30	月1000	谷 順子
歌ってみようジャズ&ポップス	2・4 木	13~15	20	月1000	矢野 啓三郎
うたごえ操南	4 土	13~15	30	月500	松山 武雄
琴	2・4 火	10~12	12	月1000	片山 道素
尺八・琴・三絃の会	1・3 土	13~15	10	月1000	坪田 友広 坪田 久子
操南ウインズ(吹奏楽)	2・4 土	18半~20半	45	月団費1000	
カラオケC	1・3 金	13~15	12		
カラオケA	1・3 土	13~15	12		
カラオケB	1・3 日	13~15	12		
<b>語学</b>					
abc英会話	1・3 火	13~15	15	月1000	ビター・ヴァン デイン・ゲン
楽しい英会話	2・4 火	13~15	15	月1000	ビター・ヴァン デイン・ゲン
英会話	2・4 金	10~12	20	月1000	ティム ブラック
<b>趣味</b>					
写真撮影入門	3 火	10~12	10	月500	板野 彰
パソコンワードクラブ	1・3 土	13~15	20	月1000	前川 悦子
<b>子ども対象</b>					
操南スマイルキッズB (ヒップホップ) (5歳~低学年)	1・3 月	15:45~16:45	15	月1000	笹川 由香
操南スマイルキッズA (ヒップホップ) (中学年~高学年)	1・3 月	16:55~17:55	15	月1000	笹川 由香
操南スマイルキッズS (ヒップホップ) (小学校高学年~中学生ダンス経験者)	2・4 木	18~20	15	月1000	笹川 由香
ジュニア3B体操	2・4 木	15半~17	10	月1000	佃 裕子
こども将棋クラブ	1・2 土	10~11半	40		谷川 喜洋士
小学生のJRMICK	2・4 日	10半~12	20	月1000	松本 晃子

クラブ講座をご紹介します!! お気軽に見学にきてください♪

◆操南健康ウォーキングクラブ

NEW

[第1金曜日9:30~12:00]

長年皆様に親しまれてきた公民館主催講座でしたが、4月からクラブになります。操南地域周辺を4~6kmウォーキングします。健康増進・体力づくりに、また仲間づくりにぜひクラブ生としてご参加ください。(↓二重線が集合場所です)



4月3日(金)岡山ふれあいセンター ~ 政津サッカー場往復(6km)  
5月1日(金)龍ノログリーンシャワー駐車場 ~ 龍ノ口宮往復(山歩き・5km)

◆空手道秀修館健康空手クラブ

NEW

[第1・3火曜日13:00~15:00]

空手道の基本練習をグループで行います。老若男女 初心者歓迎!(何才からでも) まずは見学から、運動ができる服装でお越しください。



◆ハンドクラフト・ビギナーズクラブ

NEW

[第1・3土曜日13:00~15:00]

工具・道具類を活用して、手づくりの大切さ・おもしろさを体験しながら、初心者でも取り組める地域の伝統的工芸品や木工おもちゃ・さらには生活雑貨品などを製作し、楽しく学びます。

◆表装 [第1・3木曜日13:00~15:00]

掛け軸・色紙・短冊などを作成しています。興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

◆こども将棋クラブ [第1・2土曜日10:00~11:30]

講師:谷川喜洋士 受講料:無料

未就学児~中学3年生まで参加できます。

将棋が初めてでも大丈夫!

先生に教えてもらったり、友だちと対局したり。

小中学生将棋大会への出場を目指します。

受講料は、なんと無料!ぜひ見学・体験にお越しください。



◆写真撮影入門 [第3火曜日10:00~12:00]

各自が場所・対象にこだわらず自由に撮影した写真を持ち寄って活動しています。

3月17日(火)まで公民館で作品を展示していますので、ぜひご覧ください。



◆やさしい護身術 [第1・3木曜日19:00~21:00]

相手からの攻撃から身を守る方法だけでなく、自分自身の体を守る技術、例えば転んでも怪我の少ない受身の方法とか体の使い方を学び健康を維持しましょう。

3月19日(木) 19:00~21:00 ※詳細は裏面を見てください。

◆操南エンジョイ・レク

[第4金曜日13:00~15:00]

(活動時間は13時30分から15時)

4月から今までと曜日が変わります。

ストレッチ体操や岡南市民体操、いろいろなレクリエーション等で“エンジョイ”しませんか?



クラブ名が変更になりました

◆古典に親しむ (源氏物語を読む)

[第1月曜日10:00~12:00]

日本の古典文学を読んでいます。4月からは「源氏物語」を読みます。興味のある方はぜひ見学からお越しください。

◆リフレッシュ3B体操

[第2・4木曜日13:30~15:00]

主に3つの道具を使って音楽に合わせて無理なく楽しく体を動かすことをモットーに活動しています。ぜひ見学・体験にお越しください!!

◆若さを保つ健康体操

[第4月曜日10:00~11:30]

現在男性だけで活動していますが、4月からはどなたでも入っていただけます。3月に体験講座をしますので、ぜひ参加してください。

3月23日(月) 10:00~11:30

※詳細は裏面を見てください。

# 操南・岡山をもっと知ろう会

講義や語らいを通して操南・岡山の歴史的魅力を再発掘し、操南の歴史と文化を語る会も開催します。第1回のご案内をします。※毎回申込をお願いします。

◆ 5月8日(金)13:30~15:30

## 「操南・瀬戸内の歴史と文化」

【講師】高橋 伸二(操南公民館館長)

【定員】50人程度 【対象】どなたでも

【申込】4月10日(金)10:00~受付  
電話または公民館窓口へ

申込  
必要  
参加  
無料

# ~クラブ体験講座のご案内~

## 若さを保つ健康体操講座

3月23日(月)10:00~11:30

【講師】赤堀 静枝さん

【内容】ストレッチ・リズム体操・柔軟体操

【対象】どなたでも

【定員】15人

【服装】動きやすい服装(ズボンなど)

【持ち物】水分補給ができるもの、タオル

【申込】電話もしくは公民館窓口で

3月1日(日)9:30から

3月17日(火)17:00まで



申込  
必要  
参加  
無料

## 2/7「ふなめしを食べよう！」講座の様子を紹介します。

### 新鮮な寒ブナで90食分を調理

操南学区栄養改善協議会・魚捌きボランティアのみなさん



ぴちぴち跳ねるフナの調理は大変だそうです。

### 中学生ボランティア大活躍！



中学生が考えたふるさとクイズで改めて地域のことを学びました。



### ふなめしおいしかった！ 当日の皆さんの感想

- ・ふなめしはミンチにして汁といろんな具でまぜて食べるのを知った。冬に食べるとくさみがなくておいしいと分かりました。
- ・想像よりとてもおいしかったです。7歳の子どもが食べるかなあと心配していましたが完食しました。
- ・中学生が準備良くやってくれていると思います。説明も良く分かって良かったです。
- ・ふなめしの歴史や沖新田についても学ぶことができました。
- ・とてもおいしくフナの味が全くくさみもなく野菜とうまくあいステキなどんぶりでした。

ふなめしを食べた感想をインタビュー！

### ふなめしにまつわる地域の歴史・文化を学ぶ



お話をしてくださった谷川さん・藤原さん



## ロビー展示の紹介

### ◆「写真撮影入門」クラブ展示

【期間】2/17(火)~3/17(火)

「写真撮影入門」クラブの皆さんが撮影された作品を展示しています。花や鳥・動物や人の貴重な瞬間を捉えた写真や美しい風景写真などゆっくりご覧ください。

### ◆ 操南学区自主防災会活動展示

【期間】3/8(日)~3/13(金)

地域の自主防災会による展示です。この機会に改めて防災に関する学びを深めてください。



← 池坊(華道)の講師の先生が展示会の作品を活けてくださいました。

岡山市立操南公民館

TEL:(086)-276-7898

✉ sounkouminkan@city.okayama.jp

〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4

開館時間:9:30~21:00(日曜日は17:00まで) 水曜・祝日は休館です。

