

こうじょ

第304号 2026. 4. 1

発行:岡山市立興除公民館
(岡山市南区中畦589-1)

TEL・FAX:(086)298-2660

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

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

[ホームページ]



あたたかな春風とともに、新しい講座や活動がスタート!!

「何か新しいことを始めたい」「地域でつながりを広げたい」そんな気持ちが芽生えるのも春ならではの。今年もたくさんの講座を企画して、みなさまのご来館を心よりお待ちしております。



ゆうゆう現代セミナー

	日時	内容
1	6/5(金) 10:00~12:00	「爆笑 落語会」 出演:嘶の会じゆげむ 岡山支店
2	7/3(金) 10:00~11:30	「熱中症を予防しよう!」 講師:岡山ヤクルト販売株式会社
3	9/4(金) 10:00~11:30	「リンパマッサージで身体を健康に!」 講師:楠木 恵里奈さん(インストラクター)
4	11/6(金) 10:00~12:00	「ゆるっと脳トレ」 講師:服部 和憲さん(健康21すこやか福田会長)
5	12/4(金) 10:00~12:00	「高齢者交通安全教室」 講師:岡山市生活安全課交通安全防犯室

■対象・定員:おおむね65歳以上60名 ■受講料:無料

■申込期間:4月2日(木)~4月28日(火)

※老人クラブ会員の方は、各老人クラブの会長へお申込みください。

親子で楽しい
ひとときを♪

のびのび広場ComeCome

地域のボランティアスタッフと一緒に、季節のあそびや工作、読み聞かせなどを楽しむ会です。

■日時:時間はいずれも10:00~11:30

①5月15日(金)「ダンボールで遊ぼう!」

②6月19日(金)「七夕まつりで星に願いを♡」

■対象・定員:乳幼児とその保護者15組

■申込み:できるだけ、事前に。

大人の
手芸①

夏の吊り飾りをつくろう

■日時:5月12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:4月13日(月)9:30より受付

約縦30cm×横11cm
大公民館に見本を
展示しています。



興除バリスタ珈琲販売付の2講座

第83回興除バリスタ・オープンカフェ

OHANA 2nd コンサート

「こころに残る色褪せない青春のうた」

■日時:4月25日(土)14:00~15:30

■出演:音楽同好会OHANA(おはな)

■曲目:「切手のないおくりもの」「世界に一つだけの花」「あの鐘をならすのはあなた」他

■会場:興除公民館ロビー(無料・申込不要)

興除キネマ倶楽部(無料)

①「マリッジカウンセラー」(日本)

大手不動産会社から結婚相談所に出向となった赤羽は、物件感覚で婚活を扱うも苦戦する…。

■日時:4月17日(金)13:30~15:30

■出演:渡辺いつい他 ■定員:50名(先着順)

■申込み:4月3日(金)9:30より受付

②「Little DJ 小さな恋の物語」(日本)

病院の昼休み放送でDJを担当することになった入院中の少年の成長と淡い初恋の物語。

■日時:5月15日(金)13:30~15:40

■出演:神木隆之介他 ■定員:50名(先着順)

■申込み:4月17日(金)9:30より受付

※珈琲一杯100円(マイカップご持参で90円)

※興除キネマ倶楽部は上映前のみ販売(13:00~13:30)

園芸教室

タネから育てる草花

夏から秋にかけて咲く草花(春まき一年草)について、セルトレーやポットを使用した育て方をお伝えします。

■日時:5月19日(火)13:30~15:00

■講師:岡山市公園協会

■定員:12名(先着順) ■材料費:300円

■持ち物:筆記用具・ビニール手袋・持ち帰り用の箱またはマチ付き紙袋

■申込み:4月14日(火)9:30~5月12日(火)



【ごみ減量・リサイクル推進公民館講座】

生前整理のすすめ

～豊かな人生を送るために 心とモノを整理しよう～

生前整理は、片付けだけではなく、これから安心して暮らすための心の準備でもあります。始め方や、家族に残せることは何かを、わかりやすくお伝えします。

- 日 時：5月29日(金)10:00～11:30
- 講 師：藤原 真由美さん
(株式会社コピア 家じまいアドバイザー/岡山市ESD・SDGs出前授業講師)
- 定 員：36名(先着順) ■ 受講料：無料
- 申込み：4月6日(月)9:30より受付



興除公民館クラブ活動紹介 ③ 夫人バレエ

毎月第2・4土曜 19時～21時 講師：大江利子さん

夫人バレエとは、年齢に関係なくどなたでも始めることができる低負担の運動です。レッスンの流れは生ピアノ演奏に合わせて穏やかな動きから練習します。インナーマッスルと体幹を意識しながら科学的に全身筋肉を動かすので、美しい姿勢と動きを身につけることができ、老化防止に絶大な効果があります。一緒に楽しみながら若々しい身体づくりを目指してみませんか？

パソコンボランティアがちばそこうじよパソコン教室

「簡単な文書を作ってみよう -ワード入門-」

- 日 時：5月7日・14日・21日・28日
いずれも木曜日 10:00～12:00
- 内 容：ワードの基本操作を学習し、簡単な文書を作成します。
- 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)
- 申込み：4月16日(木)～23日(木)



※パソコン持込可 (要office2016以上)

健康アップのヒントが満載!!

興除健康UP教室

健康づくりに役立つ知識や実践方法を、わかりやすくお伝えします。

- 日 時：※時間はいずれも13:30～15:30
- ①4月24日(金)「フレイル予防で健やかな身体づくり」
- ②5月22日(金)「今日から始める転倒予防」
- 受講料：無料 ■ 申 込：不要

興除男結!! ケアメンジャー

ご家族の介護をしている男性同士で、気軽に話したり、専門家にアドバイスをもらったりすることができる場です。まずはお気軽にお越しください。

- 日 時：4月20日(月)・5月18日(月)
時間はいずれも10:00～12:00
(※原則毎月第3月曜日(7月・8月・9月は第4月曜日))
- 対 象：ご家族を介護している男性
- 申 込：随時(興除公民館まで)
- 共 催：岡山市南区西地域包括支援センター

ロビー展のお知らせ

【第6回 春の絵画同好会展】

- [期 間] 4月7日(火)～21日(火)
※水曜休館・日曜日17時閉館
- [出 展] 絵画同好会(興除公民館クラブ)



■ 展示作品を募集しています ■ 公民館ロビーは、作品展示などで地域の皆さまにもご利用いただけます。希望される方は公民館窓口へご相談ください。

ロビーにメダカが仲間入り! ESD・SDGsコーナーがさらににぎやかになりました。



「岡山市環境学習センターめだかの学校」から新しい仲間がやってきました。元気に泳ぐ姿は、訪れる皆さんの癒しになっています。これから赤ちゃんメダカが誕生するかもしれません。小さな命が育つ様子を、一緒に見守っていただけたらうれしいです。

今年度も、地域ボランティアの皆さんにご協力いただき、興除中学校1年生の技術科(木工作品づくり)の授業で、釘の打ち方やのこぎりの使い方などを教えていただきました。参加された方からは、「これからも中学生と関わる機会がほしい」といった温かい声も寄せられています。生徒にとっても、地域の方々から直接学べる貴重な時間となりました。ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。



地域の皆さんと中学生の交流が広がった時間でした。

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		

「4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

「5月の休館日」