

ふれあい

岡山市立岡西公民館だより 発行:岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町 1-48

電話/FAX:(086)253-7581

【ホームページ】 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010954.html>


【Eメール】 kousaikouminkan@city.okayama.jp



主催講座のご案内

人生晴れたり曇ったり♪私らしく輝くヒント集

〈さんかくカレッジ基礎コース〉

回	日時	内容・講師
1	6月14日(日) 10:00~12:00	心の疲れはどこからくる？ ～ハラスメントの定義を知ってストレスケアしよう～ 講師:川口 真弓 さん (公認心理師、一級キャリアコンサルティング技能士、精神保健福祉士) 【講義】
2	7月 5日(日) 10:00~12:00	メンタル不調からの生還 ～私を救ってくれた“人とのつながり”～ 講師:片山 浩太郎 さん(三線奏者) 〈さんかくウィーク 2026〉 【経験談と三線演奏】
3	8月 8日(土) 13:30~15:30	心も体も踊るジャズカフェ 【ライブ&トーク】 ～人生を楽しむ大人の時間～ 講師:“Bonnie Femme”陽気なおばちゃまたち (岡山のアクティブシニアヴォーカルグループ) 

【対象・定員】 一般および「ことぶき学級」受講生・50人(先着順) 【受講料】 無料

【申込み】 受付中 ※「ことぶき学級」の4月・5月受講者は申し込まなくても参加できます。

主催:石井中学校区健康市民おかやま 21

～ピアサポーターから学ぶ～

だれもが住みやすい 地域をめざして



精神疾患の当事者が自身の経験をもとに語ります。周囲との関わりや回復までの道のり等、リアルな声を聞いて地域での支え合いについて考えてみましょう。

【日時】 7月9日(木) 10:00~12:00

【講師】 ピアサポーター数名

(地域活動支援センターぱるおかやまから派遣)

【対象】 石井中学校区在住者

【定員】 50人(先着順)

【受講料】 無料 【持参物】 筆記具

【申込み】 6/8(月)~6/30(火)17時の間に窓口または電話で。

発達障害定例座談会「あおぞら」

保護者・祖父母・当事者・支援者が集まり、語り合う場です。お子さんと一緒に参加も歓迎!

【日時】 6月5日、7月3日、8月7日
いずれも金曜日 10:00~12:00

【持参物】 筆記具 【受講料】 無料

【定員】 20人(先着順)

【申込み】 受付中。電話または窓口で事前にお申し込みください。

おはなし会

読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」のメンバーがお話の世界をお届けします。

★ 6月16日「みず」

★ 7月21日「なつ」

★ 8月18日「こわいはなし」

いずれも火曜日 11:00~12:00

【定員】 20人(先着順) 【受講料】 無料

【対象】 乳幼児から大人まで

【申込み】 申込不要。当日参加者名簿に氏名と連絡先を記入してください。



主催講座のごあんない(つづき)

共催: おかやま大野ダルマガエル保全プロジェクト

大野学区に生息する絶滅危惧種 **ダルマガエルを観察しよう!**

ダルマガエルをはじめ、生き物を探して観察します。生物多様性と私たちの暮らしの関係を知ろう!

【日時】 **7月11日(土)10:00~12:00** (少雨決行、雨天中止) ※中止の際は前日17時までに連絡

【集合・観察場所】 ダルマガエル保全水田「ダルたん」(岡山市北区野殿西町)

※場所の詳細は公民館へお尋ねください。 ※徒歩または自転車でお越しください。

【対象・定員】 小学生から大人まで・30人(先着順) ※小学生は保護者同伴のこと

【受講料】 無料 ※任意の保険には加入しません。行き帰りの道中も含めケガや事故にご注意ください。

【持参物】 **帽子、タオル、水分補給飲料、筆記具、汚れてもいい服装&靴または長靴**

【申込み】 **前日17時までに「保護者氏名・年代、子どもの名前・学校・学年、住所、電話」**を公民館へ連絡



介護予防教室『**岡西ふれあい元気教室**』

共催: 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

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。



日時	内容
6月8日(月)10:00~12:00	知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう
7月13日(月)10:00~12:00	足をケアして元気に歩ける足づくり
8月10日(月)10:00~12:00	意外に知らない!? 食事にまつわるウソ・ホント

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・50人(先着順) 【申込み】 **不要**

【受講料】 無料 【持参物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

子育ておしゃべりタイム

お子さんを遊ばせながら、おしゃべりや情報交換を楽しみませんか。ボランティアグループ「子育てサポーター♥kouzai♥」のメンバーが支援してくれます。

【日時】 **6月29日、8月31日(月)**
10:00~11:30(出入り自由)

【対象・定員】 就学前親子・15組

【申込み】 不要ですが先着順

【持参物】 水分補給用の飲み物、タオル

【参加費】 無料

パソコン・スマホのおたすけ隊

共催: 岡西ICTボランティア

【日時】 **6月27日、7月25日(土)**

10:00~11:45 ※8月休み

【持参物】 筆記用具、相談内容に応じた機器

【相談料】 無料 【定員】 各回**3**人(先着順)

【申込み】 各日**1週間前までに**窓口または電話で次の項目をお知らせください。

①相談内容 ②持込み機器のメーカーと型番 ③氏名・年代・住所・電話番号

※的確なサポートができそうにない相談内容についてはお断りすることもあります。

休館日

6月						7月						8月								
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

開館時間 午前9時30分~午後9時(日曜日は午前9時30分~午後5時)

休館日 毎週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日 ※次号は、9月1日発行予定です。