

長寿教室

- ★ 9月15日(火) 10時から12時
・岡山弁講座 ～岡山方言って何じゃろ～
【講師】 就実大学 教授 岩田美穂 氏

- ★ 10月20日(火) 8時から18時
・秋の研修視察旅行(とっとり花回廊他)

【参加費】 7,300円(昼食代込)

【研修視察旅行の申込】 9月4日(金) 9時30分から
参加費を添えて公民館窓口で申込。



からだの中からキレイになる

かんたんエコレシピ

令和8年度岡山市食品ロス削減取り組み講座

野菜も丸ごと使って栄養満点のメニューに。体と環境にやさしいおいしいお料理です。

【日 時】 ①9月17日 ②11月19日
③1月21日 ④ 3月4日

各木曜日 10時から13時

【講 師】 ナチュラルフードコーディネーター、栄養士
ホリスティックヘルスコンサルタント
赤松 佐知子さん

【材料代】 各回800円(当日集金)

【定 員】 18名(先着順)

【託 児】 ②③④あり、無料、事前申込必要。①は無し。

【持ち物】 エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、
マスク、タッパー、筆記用具、水分補給のため
の飲み物

【申 込】 受付中。下記の各回締切日までに公民館窓口ま
たは電話で申込。

【締切日】 ①9月10日(木) ②11月12日(木)
③1月14日(木) ④ 2月25日(木)



ふくなんプロギング部

◆ジョギング(jogging)と拾う(スウェーデン語の Plockaupp)を掛け合わせたスウェーデン発祥の新しいフィットネスです。プロギングには、「フィットネス、ダイエット効果」、「地域・自然環境への貢献」、「誰でも気軽に楽しめる」

というメリットがあります。皆さんも一度、チャレンジしてみませんか。

【日 時】 9月12日、10月10日 各土曜日
10時から11時

【清掃場所】 当日発表します。

【集合場所】 岡南公民館

※動きやすい服装と、飲み物、タオル等をご持参ください。



子育てほっとるーむ

運営：地域子育てサポーター「ふくなん子育て応援隊」
子どもを遊ばせたり、おしゃべりしたり。

手遊びや絵本の読み聞かせも楽しんで！

【日 時】 原則、毎週月曜日10時から12時

(9月21日、10月12日、11月2日はお休み)

【対 象】 乳幼児と保護者 ※入退室自由です。



公民館の小さな映画会

開場：13時、上映：13時30分から

◆シンプルギフト／はじまりの歌声(2017年、日本、90分)

【日 時】 9月26日(土)

◆美女と野獣(2016年、アメリカ、113分)

【日 時】 10月24日(土)

★11月はお休みです。



ゆったりすとカフェ

焙煎から始めるこだわりのコーヒー。

散歩のついでに少し足を延ばして…

近所のあの人を誘って…

映画鑑賞をした後に、カフェで過ごすのもおすすめです。

【日 時】 9月26日、10月24日 各土曜日

13時30分から16時(L.O. 15時45分)

【費 用】 コーヒー1杯150円(小さな菓子付き)



ほっぺ文庫

季節にちなんだ絵本の読み聞かせやおもしろ手遊び、簡単な工作を楽しみます。

【日 時】 9月26日、10月24日 各土曜日

10時から11時

【対 象】 乳幼児～小学校低学年



公民館の畑であそぼう

野菜の世話をしながらおしゃべりを通して交流を深めてみませんか。

★ 9月の開催日時：9月18日(金) 10時から12時

★ 10月の開催日時：10月16日(金) 10時から12時



7月17日(金)とうもろこしと枝豆の種をまきました↑

老いも若きも健康増進♡♡

いきいき福南けんこう21 健康づくり教室

主催:ふくなん健康21、共催:南区南保健センター、岡南公民館

骨密度測定や体組成計などによる体のチェックや運動指導員のストレッチもあります。一緒に健康づくりを始めませんか。

【日 時】9月29日(火) 9時30分から12時

【申 込】9月18日(金)までに公民館窓口または電話で申込み。

【内容の問い合わせ】南区南保健センター
電話:086-261-7051 担当:山吹、井上

※詳細は館内チラシをご覧ください。

ふくなん健康UP教室

共催:岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

～からだが動くと ころろが弾む みんなでつくる元気の輪～
軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

★ ちょっと気になる、排尿障害のお話

【日 時】9月14日(月) 10時から12時

★ 自分でできる!膝痛予防と対策方法

【日 時】10月19日(月) 10時から12時

【対 象】おおむね65歳以上の岡山市民

【定 員】各回45名(先着順)【持ち物】筆記用具、水分補給ができるもの

※体調及び健康管理は、自己責任のもとご参加ください。

※講座内容の詳細は岡山市ふれあい介護予防センター南事務所へお問い合わせください。

電話:086-230-0315

まだ元気な今だから聞いて

おきたい介護と認知症講座

【日 時】9月29日、10月20日 各火曜日
10時から12時

【定 員】各回30名 (先着順)

【内 容】9月「介護保険サービスってなに?②」
10月「介護のお金とみんなの生活」

これからの安心のために、一緒にゆったり学んでみませんか。



ふくなん介護者サロン

参加者全員で、介護の悩みや不安に思っていることなどを話し合い、介護者が前向きに介護に取り組めるようみんなで一緒に考えませんか。

【日 時】9月10日、10月8日 各木曜日
13時から15時30分

【参加費】100円(茶菓子代) 初回は無料です。

パソコン教室

【日 時】9月4日、9月11日、9月18日、
9月25日、10月2日、10月9日
10月16日、10月23日、
11月6日、各金曜日
13時30分から15時30分

【申 込】 岡南公民館窓口(電話でもOK)

※パソコン(windows10以降)とUSBメモリーをご持参ください。

※定員(13名)になり次第、お申し込みを締め切りさせていただきます。

★スマホ教室 9月11日、10月9日 第2金曜日



パソコンフリー教室

【日 時】9月4日、9月11日、9月18日、
9月25日、10月2日、
10月9日、10月16日、
10月23日、11月6日 各金曜日
16時から18時

【申 込】岡南公民館窓口(電話でもOK)

※パソコン(windows10以降)をご持参ください。

※定員(13名)になり次第、お申し込みを締め切りさせていただきます。



主催講座の様子

7月～8月に実施した公民館主催講座の様子をお伝えします。

令和8年度地域応援人づくり講座

ふくなん安全・安心取り組み隊(基礎講座)①

岡山市「防災マニュアル」を学ぼう!

(第1期終了報告)

猛暑の中、延べ14人の方に受講いただき有難うございました。現在第2期を開催中です。皆様のご参加をお待ちしています。



夏休みチャレンジキッズクラブ

今年の夏休みも、たくさんの小学生が公民館に来てくれました！館内には元気な小学生の声が聞こえ、夏休みならではの貴重な体験の機会になりました。ご協力いただいたクラブのみなさん、中学校ボランティアのみなさん、ありがとうございました



公民館からのお知らせ

インターネットで公民館の施設予約ができます

お持ちのパソコンやスマートフォンから、空き部屋の確認や、部屋の仮予約ができます。また、窓口での室使用料支払いにキャッシュレス決済（PayPay）もご利用いただけます。これまで通り窓口・お電話での予約も可能です。詳しくは、館内チラシをご覧ください。窓口へお尋ねください。

「岡山市施設予約サービス」のサイトはこちらから

→ <https://yoyacool.e-harp.jp/okayamacity>

※初回のみ利用者登録が必要です。



健康ポイント事業 OKAYAMA ハレ活マイレージが始まりました

歩いたり体を動かしたり、食生活を意識したり、地域や人とつながる行動がポイントに変わります。

公民館では、主催講座やクラブ講座、室貸与利用の際に、2次元コードを読み込むとアプリにポイントがたまります。たまったポイントで毎月の抽選にチャレンジできます。

詳細は、OKAYAMA ハレ活マイレージ利用者サポートセンターにお問い合わせください。

電話：03-6836-2750（平日9時から17時）

岡南公民館文化祭を開催します

10月31日（土）、11月1日（日）に開催します。詳細は10月1日発行の公民館だよりでお知らせします。



印刷機の利用について

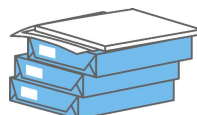
各種地域団体やクラブ講座生等の方にご利用いただいている印刷機につきまして、消耗品の値上がりに伴い、使用料を下記の通り変更する案が運営委員会で承認されました。ご不便をおかけしますがよろしくお願いします。

製版代：原稿1枚片面につき **120円**（40円値上げ）

インク代：用紙1枚片面につき 1円（変更なし）

変更日：9月1日（火）～

※用紙はお持ち込みください。



休館日のお知らせ

9月

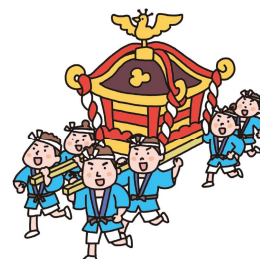
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

11月

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					

10月

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



10月27日から11月5日：文化祭および準備・片付けのため、通常業務を停止し、閉館時間の変更があります。

【休館日】

毎週水曜日、国民の祝日、年末年始（12月28日から1月4日）、水曜日と祝日が重なればその翌日。

【開館時間】

9時30分から21時（日曜日は17時まで）

10月27日、10月31日、11月2日、

11月5日は17時までの開館になります。