出石　鹿田　大元
ISO通信

大元公民館だより　第３４号
発　行　**岡山市立大元公民館**　令和８年１２月１日
所在地　〒700-0925 岡山市北区大元上町 10-31
TEL/FAX　086-241-8526
e-mail　oomotokouminkan@city.okayama.jp

初心者向け リズムフィット☆ボクシング

パンチで肩こり解消、膝上げキックで脚力ＵＰ。
音楽にのって全身運動を楽しみましょう！

日時　1 月 23 日（土）、2 月 20 日（土）10:00～11:30
講師　ノリトレングインストラクターもも さん
対象　主に 20 代～50 代の方
定員　20 人（申込順）　費用　無料
持ち物　飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（あれば）
申込　1/19（1/23 分）、2/16（2/20 分）までに窓口、電話、メールで

季節の寄せ植え講座 ～かごを使った早春の寄せ植え～

日時　2 月 19 日（金）13:30～15:00
講師　公益財団法人岡山市公園協会　緑化推進課
定員　12 人（申込順）
費用　2,000 円（材料代）※当日集金
持ち物　筆記用具、ビニール手袋、持ち帰り用袋
申込　12/15（火）～2/2（火）の間に窓口、電話、メールで

＼11 月から新しいクラブ講座ができました／

大元弾き語りクラブ　音紡ぎ

ギターやキーボードの弾き語りを楽しむ同好会です。

日時　第 3 金曜日　13:00～17:00
場所　大元公民館　第 1・2 研修室　費用　無料
定員　あと 4 人　見学申込　事前に公民館へ

公民館からのお知らせ

引っかけ棒　貸し出します！

主催講座「川や海をきれいに！みんなでゴミゼロ作戦」の中で、用水路内のゴミ清掃をするための道具「引っかけ棒」を 10 本、参加者の方に作っていただきました。町内やグループで用水路のゴミ拾いをされるときに貸し出します。詳しくは公民館へお問い合わせください。

11 月 14 日・15 日に 文化祭を開催しました

多くの皆さまのご参加とご協力により、盛況のうちに終了しました。心より感謝申し上げます。
今後も地域交流の場として親しまれるよう努めてまいります。ありがとうございました。

3 学区学び合いの会

災害時、地域での安否確認どうする？ ～下桑安全会の取り組みを参考に～

日時　2 月 6 日（土）10:00～12:00
講師　下桑安全会　太田敏之さん
定員　20 人（申込順）　費用　無料
申込　2/2（火）までに窓口、電話、メールで

令和８年度　岡山市立公民館大会

つながるって　おもしろい

日時　1 月 24 日（日）13:00～16:30
会場　西川アイプラザ（岡山市北区幸町 10-16）
内容　「13 のチャレンジに会いに行こう」実践者による活動報告
「やってみたい！がうまれるトークライブ＆200 人がつながる大交流会」
申込　1/9（土）までにチラシの二次元コードから

ロビー展のお知らせ

おかやまっ子作品展（大元小学校）

大元小学校の児童が制作した作品を展示します。
期間：1 月 19 日（火）～1 月 28 日（木）

年末年始　公民館休館 資源化物回収休止のお知らせ

年末年始のため、下記の期間は休館します。
また、この期間中は公民館敷地内の資源化物回収も休止します。

年末年始休館期間
12 月 28 日(月)～1 月 4 日(月)

主催講座

大元公民館主催の学習講座です。窓口・電話・メールでお申込みください。定員になり次第締め切ります。詳しい内容や準備物等については、申込み時にお尋ねください。HP には各講座のちらしも掲載しています。右の二次元コードをご活用ください。

❀ 発達障害など支援が必要な子どもたちの親の会「なかよしの会」

日程 第１月曜日 10 時～12 時
※1 月は休み
費用 無料(申込不要)
内容 子どもの発達支援に関する情報交換や悩み相談をする座談会です。診断の有無に関わらず、お気軽にご参加ください。

❀ よみきかせカフェ

日程 第４金曜日 10 時～12 時
費用 無料(申込不要)
内容 絵本の読み聞かせや、飲み物を飲みながら交流します。親子で一緒に参加できます。



❀ ♭ふらっと３ＳＵＮ（さんさん）

日程 第２金曜日 10 時～12 時
対象 未就園児と保護者
費用 無料(申込不要)
内容 子どもと一緒に遊びにきませんか？ふらっと訪れて安心して過ごせる場です。手作りおもちゃやいろいろな遊びを通して子どもの興味・関心を見つけましょう。

❀ マンションだって被災する！？まんぼう夜（YORU）カフェ

日程 1/8（金）18:30～20:30
費用 無料／軽食は各自で持参
内容 「マンション活動に気負わず参加してもらうための秘策を考えよう！」。防災だけに限らず、マンションの困りごと等についても考えていきます。

❀poco a poco☆

日程 第３月曜日 10 時～12 時
費用 無料（申込不要）
内容 学校園に行きづらさを感じている子どもと保護者の会です。入退室自由、子どもを連れての参加も OK です。



❀ 子育てひろば「つながりんく」

日程 第３火曜日 10 時～12 時
対象 未就園児と保護者
費用 無料(申込不要)
内容 転勤で岡山に来た方や子育ての息抜きがしたい方におすすめ。子どもを遊ばせながら、桑田在住の助産師と子育てや健康の相談をしたり、子育て中の仲間と地域の情報交換をしたりしましょう！

❀ ＩＳＯ防災ワークショップ（出石・鹿田・大元）

日時 1/9（土）10 時～12 時
申込 12/26（土）までに窓口・電話・メールで
内容 障がいと在宅避難を中心に。不安や疑問等、モヤモヤを少し整理する時間にしたいと考えています。

❀パソコン・スマホ相談室

日時 土曜日 13 時～15 時
※開催日程はチラシのカレンダーでご確認ください。
申込 同じ週の火曜日までに窓口・電話・メールで
内容 IT ボランティア「ふれあそくらぶ」がパソコンやスマホの初歩的なサポートをします。

❀ 歌って笑って脳トレ広場 in 鹿田

日程 1/8（金）10:00～11:30
講師 Laugh ＆ Peace
（河原多希さん、守屋優子さん）
場所 鹿田コミュニティハウス
対象 鹿田学区在住の 65 歳以上の方
定員 20 人（申込順）
申込 12/3（木）9:30 以降に窓口・電話で
内容 童謡唱歌や懐かしの歌謡曲を歌いながら脳トレします。

❀ 歌って笑って脳トレ広場

日程 3/2（火）10:00～11:30
講師 Laugh ＆ Peace
（河原多希さん、守屋優子さん）
対象 おおむね 65 歳以上の方
定員 30 人（申込順）
申込 2/1（月）9:30 以降に窓口・電話で
内容 童謡唱歌や懐かしの歌謡曲を歌いながら脳トレします。



❀ 介護予防教室 桑田ふれあい元気教室

日程 第１木曜日 13:30～15:30
対象 おおむね 65 歳以上の方
費用 無料(申込不要)
内容 健康づくりに関わる講話･実技
1/7 無理なく楽しく！体力作りのコツ
2/4 いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
持ち物 筆記用具、飲み物
問合せ 岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 TEL086-251-6517