

岡輝公民館だより

明けましておめでとうございます



旧年中は大変お世話になりました。
今年もどうぞよろしくお祈りします。
岡山市立岡輝公民館職員一同



ロビーイベントのご案内

ごみ減量リサイクル推進週間事業

もったいないまだつかえる品活用コーナー 1/19(金)まで

<岡輝公民館 1階市民ふれあいコーナーで開催>

◇物品を活用したい方は期間中いつでもお持ち帰りいただけます。

◇期間終了後に物品が残っている場合は連絡をしますので**1/30(月)**までに必ず引き取りに来てください。

※毎週水曜日、12/28~1/4、1/8は休館です。



講座のご案内

元気ハツラツ長生き岡輝21

「健康づくりのつどい」 2/17(土)9:30~12:00 開催

<岡輝公民館全館>

◇今年のテーマは「コツコツ元気カラダ元気」

◇子どもから大人まで、参加費無料・お申し込み不要で参加できます。

講演「チョコレートの世界へようこそ！」
時間:10:00~10:45(質疑応答もあります)
講師:(株)明治 米田麻衣 管理栄養士
会場:2階 第1講座室・第2講座室
先着:50名



試食会「カルシウムをとろう！」
時間:11:00~11:45
会場:2階 第1講座室・第2講座室
先着:50名

健康チェック
時間:9:30~11:45
会場:1階 ボランティアルーム
※体組成計、血圧、握力などの測定



健康相談
時間:9:30~11:45
会場:1階 なかよしの部屋

他

<ブース方式>

- ・骨の健康チェック (株)明治
- ・アルコール体質チェック キリンビバレッジ(株)
- ・受動喫煙について (展示)
- ・マンマモデルについて (展示)

時間:9:30~11:45
会場:1階 実技室

主催:元気ハツラツ長生き岡輝21

共催・協力:清輝・岡南学区(連合町内会・愛育委員会・栄養改善協議会・婦人会・体育協会・民生児童委員会)、
岡南地区社会福祉協議会、岡輝ケアカフェ、北区中央地域包括支援センター、
岡山市ふれあい介護予防センター、福祉交流プラザ岡輝、岡山市北区中央保健センター、岡山市立岡輝公民館

岡輝公民館の最新情報・お問合せはこちらから！

ホームページ



Facebook



Eメール



※Eメールで講座へお申込みされる場合は、参加されたい講座名・お名前・ご連絡先を入力して送信し、公民館からの返事をご確認ください。
開館時間や休館日などの関係で、お返事に時間がかかる場合があります。
※QRコードの商標は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

岡山市立岡輝公民館

〒700-0865 岡山市北区旭本町1-80

TEL:086-222-0855

Eメール:koukikouminkan@city.okayama.lg.jp

休館日:毎週水曜日、国民の祝日(祝日と水曜日が重なった場合はその翌日の木曜日)、年末年始

公民館だより No.147は、令和6年2月1日発行予定です。

マイナンバーカード 出張申請サポート窓口

■日 時:1/27(土)10:30~16:30
1/28(日)10:00~16:00

※申請者の方に当日お持ちいただくもの
①QRコード付き個人番号カード交付通知書
②通知カードまたは個人番号通知書
③本人確認書類
詳しくは「岡山市ホームページ」をご確認ください。

パソコン初心者さんのための

岡輝 IT 寺子屋

■日 時:2/4(日)10:00~12:00
2/22(木)10:00~12:00

■講 師:岡輝 IT ボランティアの皆さん
■参加費:無料(印刷する場合は有料)
■定 員:10人(先着順)
※ご自身のノートパソコンをお持ちください。
ノートパソコンをお持ちでない方は公民館にご相談ください。

地域応援人づくり講座

岡輝中学校区サロン交流会

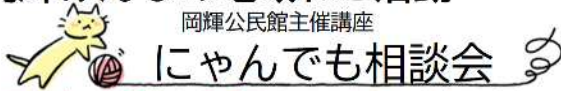
■日 時:1/29(月)13:30~15:30

■内 容:各サロンの活動内容発表及び質疑応答
■対 象:高齢者サロン関係者、サロンに興味がある方
■参加費:無料
■定 員:40人(先着順)
■申込期限:1/22(月)
※詳細は公民館にあるチラシをご覧ください。

岡輝公民館ボランティアグループ

岡輝みんなの地域ねこ活動

岡輝公民館主催講座



■日 時:毎月第3土曜日15:00~16:00
■会 場:岡輝公民館(事前にお申込みください)

食品ロス削減取組み講座

合言葉は「もったいない」

～家庭からの食品ロスをゼロに～

■定 員:16人(先着順)

■申 込:受付中

■日 時:1/25(木)10:00~12:00

①食品ロスについて考えよう(DVD 視聴)
フードパントリー※1か月以上消費期限がある食材を
2品以上お持ちください。

講 師 おかやまエコマインドネットワーク

■日 時:2/8(木)10:00~12:00

②①で持ち寄った食材を使ってパーティー

※材料費 実費(当日集金)

持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん2枚

講 師 おかやまエコマインドネットワーク

■日 時:2/29(木)10:00~12:00

③大根の使い切り料理

(大根ステーキ/大根もち/大根の和風グラタン)

さらに、野菜の冷凍保存術と献立例も紹介します。

※材料費 実費(500円程度、当日集金)

持ち物 エプロン、バンダナ、ふきん2枚

講 師 管理栄養士 勝野 訓江さん

介護予防教室(岡山市委託事業)

岡輝ふれあい元気教室

「知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング」

■日 時:2/27(火)10:00~12:00

【1/25(木)から受付開始】

■参加費:無料

■定 員:30人(先着順)

■対 象:おおむね65歳以上の岡山市民の方



～岡輝ふれあい元気教室についてのお問い合わせ～

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

電話 086-251-6517 8:30~17:00(土・日・祝を除く)

プラ資源(食品トレイ等)についてのお知らせ

令和6年2月29日でプラ資源(食品トレイ等)の拠点回収は終了となります。
(回収ボックスは撤去されます)

プラ資源(卵パック・食品トレイ・洗剤ボトル容器・菓子袋・プラスチック製の文房具など)は、
令和6年3月からは、週1回決められた場所での収集になります。

空きビン・空き缶類・蛍光管・スプレー缶などの資源化物は、今まで通りの回収となりますので
お間違えのないようよろしくお願いいたします。

詳しくは「岡山市ホームページ」、「市民のひろばおかやま 12月号」や、「ごみ減量・リサイクル
ガイド ど～すりゃ～ええ?」などでご確認ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

■年末年始の休館について

12/28(木)から1/4(木)まで。

■資源化物回収コーナーについて

12/26(火)17:00 から1/5(金)9:00 まで回収ボックスを
片付けます。この期間は持ち込みをご遠慮ください。

ご協力をよろしくお願いいたします。

