

岡輝公民館だより

第172号

発行日/令和8年3月1日

発行/岡山市立岡輝公民館

住所/岡山市北区旭本町1番80号

TEL・FAX / (086)222-0855

フレイル予防の料理教室 【2回連続講座】

参加費
無料

今回は、栄養面からフレイル予防について学びます。

日々の食事にひと工夫！食材を無駄にしないひとり暮らし用の献立を学び、フレイルを予防しましょう。

○日時 3月9日(月)・26日(木)10:00~12:00

○場所 岡輝公民館 料理講座室

○講師 勝野 訓江さん
(公益社団法人岡山県栄養士会 管理栄養士)

○定員 16人(先着順)

○材料代 実費(当日集金)

○持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・台ふき等

○申込 受付中。公民館窓口または電話・Eメールにてお申込みください。



フレイルとは…

健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことです。

早期に適切な取組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。



プロに聞く!スマホで撮るベストショット ~失敗しない3つのポイント~

参加費
無料

「ちょっと残念な写真」から「プロっぽく見える写真」へ。

映える写真の撮り方と簡単な修正方法をプロカメラマンに学びます。

○日時 3月12日(木)10:30~12:00

○場所 岡輝公民館 実技室

○講師 松南 祐哉さん (フォセット/イノセンス カメラマン)

○定員 子育て中の方10人(先着順)

○持ち物 スマートフォン、デジタルカメラでも OK

○申込 受付中。

公民館窓口または電話・Eメールにてお申込みください。

お子様連れて
参加できます!
最高の1枚を
残しましょう♪

ハラスメント学習会

参加費
無料

知らないうちにカスハラ発言になっていませんか。クレームの本来の意味は？

○日時 3月12日(木)10:00~12:00

○場所 岡輝公民館 第1・2講座室

○内容 カスタマーハラスメントとクレームとの違いについて学ぶ

○講師 高崎 和美さん
(NPO 福祉オンブズマンおかやま理事長)

○申込 受付中。
公民館窓口または電話・Eメールにてお申込みください。



子育て座談会 Sunny

発達に不安があったり支援が必要なお子さんを育てている方のしゃべり場です。

子育ての困り感や不安な気持ちを話してみませんか。解決の糸口が見つかるかも知れません。

お気軽におこしください!

○日時 3月17日(火)10:00~12:00

○場所 岡輝公民館 ボランティアルーム

○参加費 無料

○申込 不要

活動の様子はこちらから(Instagram)



2025年度 介護予防教室(岡山市委託事業)

岡輝ふれあい元気教室

健康づくりに関わる講話・実技を行います。
ぜひ、お誘いあわせてご参加ください。

○日 時 3月24日(火)10:00~12:00

○場 所 岡輝公民館 第1・2講座室

○対 象 おおむね65歳以上の岡山市民

○内 容 「3人に1人は腰痛持ち?!

今日から始める予防策」

○参加費 無料

○申 込 不要

「にゃんでも相談会」

日 時 3月21日(土)

15:00~16:00



岡輝公民館ボランティアグループ

岡輝みんなの地域猫活動

会 場 岡輝公民館 ボランティアルーム

相談
無料**認知症を学ぶひろば「よりそいカフェ」**

「もし、わたしが認知症になったら…」を考えた
時、どんな地域だったら安心して暮らせますか？
ぜひ、お誘いあわせてご参加ください。

○日 時 4月9日(木)10:00~12:00

○場 所 岡輝公民館 ボランティアルーム

○参加費 お茶代100円

○申 込 不要

**認知症サポーター
養成講座**

認知症サポーターとは、認知症
について正しく理解し、認知症の
人や家族を温かい目で見守る「応援者」です。

認知症をわがこととして捉え、自分にできること
を考えてみませんか？

○日 時 4月23日(木)14:00~15:30

○場 所 岡輝公民館 第1・第2講座室

○受講料 無料

○講 師 キャラバン・メイト

(認知症サポーター養成講座の講師、研修修了者)

○対象者 岡山市在住・在勤・在学の方

○申 込 4月22日(水)までに、電話または
メールで(公財)岡山市ふれあい公
社地域包括支援課にお申し込みく
ださい。

【申し込み・問い合わせ先】

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課

電 話 086-274-5136

メー ル sapokuma@mx.okayama-fureai.or.jp

「主催講座とは」…

住民の生活に密着した内容の講座や、環境問題・地域の
歴史など多彩な講座を開催しています。現在、来年度に向
けさまざまな講座を企画しています。講座によっては企画
会を設けています。

内容が決まり次第、公民館だより等で広報します。

「クラブ講座とは」…

講座生が自主的に企画・運営している活動です。
趣味的な内容のものや体を動かすものなど、多彩な活動
が行われています。

岡輝公民館では、令和8年度は39のクラブ講座が開設
予定です。まずは見学をおすすめしています。

「ロビーでは」…

主に岡山市内の様々な施設の催し物のチラシを配架したり、
ポスターを掲示したりしています。新聞を読んだり、自
習スペースで勉強したりすることもできます。

～ ぜひ、公民館をご活用ください ～

クラブ講座「IT 楽遊(らくゆう)」**受講生募集**

Word・Excel 等を使い文章・イラスト・表計算
等を学習します。

○日 程:第2・4金曜日 10:00~12:00

○受講料:1,000円

○持参物:USB メモリー、パソコン

**クラブ講座「絵画クラブ Jeudi(ジュディ)」****ロビー展 開催**

日頃の活動の成果をぜひご覧ください。

○開催日時:3月6日(金)9:30~

3月17日(火)21:00

※ただし、3/11(水)は休館日

○展示場所:岡輝公民館1階 ロビー

