

# 岡輝公民館だより

第175号

発行日/令和8年6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

元気ハツラツ長生き岡輝 21 主催

## 2026 健康ウォーキング大会

6月15日(月)開催

清輝小学校から岡山城までの片道約2.6kmを、健康のためにみんなと楽しくウォーキングしませんか。岡山城天守閣の見学もできます。

- 集 合** 8時45分に清輝小学校  
**経 路** 清輝小学校 → 岡山城天守閣 → 清輝コミュニティハウス(13:00 解散予定)  
**定 員** 50人(先着順)  
**申 込** 電話・FAX、または窓口にてお申し込みください。  
**費 用** 5月19日(火)9:30から6月9日(火)17:00まで。ただし定員に達した時点で終了。  
 岡山城天守閣を見学する方は入場料500円。  
 ※入場料は免除または割引になる場合があります。詳しくは岡山城ウェブサイトの「利用案内」でご確認ください。

荒天時など決行が難しい場合は健康ウォーキング大会を中止します

中止の場合は、6月14日(日)16:00以降に岡輝公民館ホームページの「トップページ」でお知らせします。



## くらしの環境学

### 第1回「寒い・暑いには理由がある」

～補助金と所得税控除で快適な  
住まいを手に入れる方法～

光熱費が上がる今、おすすめの内容です。

**日 時** 7月16日(木)10:00～12:00

**講 師** 小橋 正浩さん

(株)小橋工務店 代表取締役

**場 所** 岡輝公民館 第1・2講座室

**参加費** 無料

**定 員** 20人

**申 込** 6月11日(木)9:30から先着順に受付。

**共 催** (公財)おかやま環境ネットワーク

## オープン公民館(クラブ体験会)開催中

岡輝公民館では、6月を「オープン公民館月間」として一般の方を対象としたクラブ講座体験会を実施しています。詳しくは岡輝公民館ホームページ、または公民館にあるチラシをご覧ください。

さんかくウィーク2026公民館行事

## アンガーマネジメントで より良い人間関係を築きませんか

より良い人間関係を築くため、怒りのメカニズムを学び、感情のコントロールを身につけませんか。

**日 時** 6月18日(木)10:00～12:00

**講 師** 中村 恵美さん

(アンガーマネジメントファシリテーター)

**場 所** 岡輝公民館 第1・2講座室

**参加費** 無料

**申 込** 電話、Eメールまたは窓口にて  
ご本人がお申し込みください。

2026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

**日 時** 6月23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** 「おうちでできる！  
らくらくゴムチューブ体操」

**参加費** 無料

**申 込** 不要(当日先着50名)

## 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 6月16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)



## 子育てサークルのびのびキッズ

親子でも保護者だけでも参加できます。7月5日の講習会だけの参加もOKです。

日時 6月7日(日)10:30~11:30

6月27日(土)15:30~16:30

座談会

7月5日(日)10:30~11:30

乳幼児期に起こりやすい水の事故やかかりやすい病気などの予防とその手当の講習会(日赤岡山県支部)

※第1日曜日と第4土曜日が活動日です。

曜日で時間が違います。

場所 岡輝公民館 実技室

参加費 無料 申込 不要

## 認知症を学ぶひろば「よりそいカフェ」 テーマ「離職しない介護」

日時 6月11日(木)10:00~12:00

講師 砂場 真弓さん(岡輝ケアカフェ)

場所 岡輝公民館 第1・2講座室

参加費 お茶代100円

申込 不要

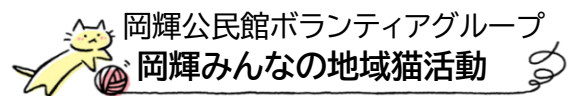
## 「にゃんでも相談会」

相談無料

相談希望者は、事前に公民館へお申し込みください。

日時 6月20日(土)、7月18日(土)

両日とも15:00~16:00



会場 岡輝公民館 ボランティアルーム

地域かわら版

## 「無理せず、気楽に、安全に」

『清輝応援隊』は、清輝学区の高齢者が安心して暮らせるように、支え合い・助け合いのまちづくりを進めています。第1弾の活動として、巡回ラジオ体操が始まりました。初日の5月7日は、清々しい空気の中、約30人が気持ちよく運動しました。



主催 清輝応援隊

主催:清輝学区婦人会

## 地域交流会おしゃべりサロン

①日時 6月11日(木)13:30~15:30

内容 フレイルチェックとあつ晴れ！  
もも太郎体操

②日時 7月9日(木)13:30~15:30

内容 七夕祭り

①・②いずれも

○会場 清輝コミュニティハウス

○申込 不要 ○参加費 無料

主催:新日本婦人の会岡山支部

## ヒロシマの高校生が描いた 「原爆の絵」ロビー展

被爆体験証言者の記憶に残る被爆時の光景を高校生が描き、当時の状況を伝える絵を公民館に展示します。ぜひご覧ください。

期間 6月14日(日)10:30~

6月16日(火)16:00

期間中 10:30~16:00 は主催者が説明のためロビーに待機しています。