岡輝公民館だより

第181号
発行日／令和8年12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

主催：元気ハツラツ長生き岡輝21

健康づくりのつどい

参加費:無料
申　込:不要

手のひらを測定器に当てるだけで推定野菜摂取量を測定できるベジチェックが受けられます。この機会に生活習慣を見直してみませんか。

日　時　12月20日(日)10:00~12:30
場　所　岡輝公民館　全館　　※受付終了 12:00
内　容　・ベジチェック、血管年齢等の測定
・骨の健康チェック、乳製品の試飲
・蒸しパンの試食(先着順)等



地域応援人づくり講座

岡輝学区救急救命講習

参加費
無料

いざというときに役立つ心肺蘇生法やAEDの使い方を学びます。この機会にぜひご参加ください。

講　師　岡山市北消防署署員
対　象　高齢者及びその家族
学区外の方も参加できます。



【清輝学区教室】

日　時　12月19日(土)13:30~15:30
場　所　清輝コミュニティハウス
定　員　30名（先着順）
申　込　受付中

【岡南学区教室】

日　時　1月16日(土)13:30~15:30
場　所　岡輝公民館第1･2講座室
定　員　30名（先着順）
申　込　12月15日(火)9:30から受付開始

※電話または窓口にてご本人がお申し込みください。

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」

地域で活動する様々な実践者の話を聞いて「やってみたい！」のヒントをみつけよう。

日　時　1月24日(日)13:00~16:30
場　所　西川アイプラザ5階ホール
内　容　実践者による13の活動報告
トークライブ＆大交流会
参加費　無料
申　込　右の二次元コードから
お申込みください。

申込はこちらから

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。
いつからでも参加できます。活動の様子はInstagram@sunny_ko_ki をご覧ください。

日　時　12月15日(火)、1月19日(火)
両日とも 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

「にゃんでも相談会」

相談無料

地域ねこの相談希望者は、事前に公民館へお申し込みください。

日　時　12月19日(土)、1月16日(土)
両日とも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

年末年始のお知らせ

● **休館日**
令和8年12月28日(月)
～令和9年1月4日(月)
年始は1月5日(火)9:30より開館。





● **資源化物回収**
年内は、12月26日(土)15:00まで。
年始は1月5日(火)9:30より回収。

ご理解とご協力をよろしくお願いします。

休館日 :12月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23 日(水)、年末年始休館:28日(月)～令和9年1月4日(月)

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　12月22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　「知ろう！学ぼう！
　　シニアにあった食べる順番」
講　師　岡山市ふれあい介護予防センター職員
参加費　無料
申　込　不要(当日先着50人が定員)

主催:清輝学区婦人会

地域交流会おしゃべりサロン

日　時　12月17日(木)13:30~15:30
内　容　お飾りづくり　※日程が変更になりました。
会　場　清輝コミュニティハウス
申　込　不要　　参加費　無料
　　※材料費実費

1月はお休みです。



11月15日(日)
第23回 岡輝公民館まつり を開催しました

当日は雨にもかかわらず、
たくさんの皆様にお越しいただき
楽しく充実したまつりになりました。
ご来場ありがとうございました！



社交ダンス スタンダード/ラテン



岡南地区社会福祉協議会赤い羽根街頭募金
ガチャガチャ大盛況でした！



健康太極拳



草木染クラブ



いろどりクラブ

中学生 MC
今年も
大活躍！





土ひねりクラブ



草萌俳句会