

# 岡輝公民館だより

第170号

発行日／令和8年1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

## あけましておめでとうございます



旧年中はお世話になりました

今年もよろしくお願ひ申し上げます



岡山市立岡輝公民館 職員一同



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

令和8年2月15日(日)10:00~12:30

※受付終了12:00

【内 容】

### 測 定

- ・血管年齢
- ・骨密度
- ・血圧
- ・握力 ほか

### 食 育

#### SAT

食品模型を使った  
食生活チェック

### 野菜を使った

### 蒸しパンの

### 試 食

(先着順)

ゆっくり  
してね  
カフェ

ほか

【会 場】 岡輝公民館 全館

\* 詳しくは、1月20日以降、館内に設置するチラシをご覧ください



元気ハツラツ長生き岡輝21とは…

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、民生委員児童委員協議会)、岡南地区社会福祉協議会、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北事務所、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および協力団体:岡輝ケアカフェで構成されている「健康市民おかやま21」の理念を実施する団体です。

【お問い合わせ先】 北区中央保健センター 086-803-1265

### 岡輝公民館利用者・岡輝中学校区各種団体対象

### 岡山市施設予約サービス「よやく～る」操作説明会

Web 予約から公民館利用の流れについて説明します。

・日 時 1月16日(金)15:00~16:00

・場 所 岡輝公民館 パソコンルーム

・持ち物 スマートフォンまたはパソコン

・定 員 10人

・申 込 1月6日(火)9:30受付開始。

申込用紙、電話、Eメールまたは窓口にて  
お申込みください。

### 講座企画会 開催

一緒に講座を企画しませんか。

### 「くらしの環境学」

日 時：2月5日(木)13:30~

### 「シニアが学ぶ和みの時間」

日 時：2月9日(月)10:00~

### いづれの企画会も

会 場：ボランティアルーム

申 込：不要。どなたでもどうぞ。

## 子育て座談会 Sunny

発達に不安があつ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。アドバイザーも同席しています。お気軽におこしください！

- ・日 時 1月20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)



## ハラスメント学習会

- ・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」
- ・講 師 高崎 和美さん  
(NPO 福祉オンブズマンおかやま理事長)
- ・参加費 無料
- ・申 込 2月13日(金)9:30受付開始。  
申込用紙、電話、Eメールまたは窓口にてお申込みください。

**もったいない** 令和7年度ごみ減量リサイクル推進公民館講座  
**まだつかえる品 活用ひろば**  
“もったいない！”を減らすため、自分ではもう使わなければ、他の人に気持ちよく使ってもらえる不用品を持ち寄り、必要とする人に提供するひろばです。ぜひ、ご活用ください。

日 時 1月19日(月)17:00まで

※ただし、毎週水曜日、1/12(月・祝)は休館日

場 所 岡輝公民館 ロビー

♪ 集まった用品は、期間中

いつでもお持ち帰りいただけます ♪

【用品持ち込みの際のお願い】

持ち込み方法・注意点

- 持ち込みの際は、毎回必ず事務室窓口で受付票に記入し、物品にシールを貼ってください。
- 持ち込みに使った箱やハンガーなどはお持ち帰りください。
- 期間終了後に物品が残っている場合は、連絡します。1/26(月)までに引き取りに来てください。  
**※下記の物品類の持ち込みはご遠慮ください※**  
不衛生なもの、下着・肌着類、大型家電、食品・飲料、医薬品、生き物、雑誌類や百科事典、破損しているもの、再利用できないもの

2025年度 介護予防教室(岡山市委託事業)

参加費  
無料

## 岡輝ふれあい元気教室

- ・日 時 1月27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 「知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう」
- ・申 込 不要

## 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つたら…」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 2月19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



## ザツエンターテインメント

### チエロ演奏会「バレンタインコンサート」

- ・日 時 2月14日(土)13:30~14:30
- ・出 演 Cello Ensemble ちゃっこーな
- ・持ち物 上履き
- ・参加費 無料
- ・申 込 1月15日(木)9:30受付開始。  
申込用紙、電話、Eメールまたは窓口にてお申込みください。
- ・場 所 岡輝公民館 実技室



## 「にゃんでも相談会」

相談無料

日 時 1月17日(土)、2月21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

主催:清輝学区婦人会

## 地域交流会おしゃべり会

- ・日 時 2月12日(木)13:30~15:30
- ・内 容 もち花づくり
- ・材料代 無料
- ・会 場 清輝コミュニティハウス
- ・申 込 不要
- ・参加費 無料



※1月はお休みです。