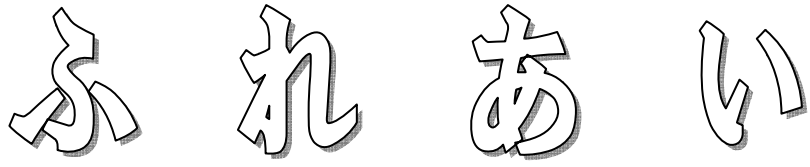


岡山市立岡西公民館だより



発行:岡山市立岡西公民館

〒700-0054 岡山市北区下伊福西町1-48

電話/FAX:(086)253-7581

【ホームページアドレス】http://www.city.okayama.jp/kouminkan/kousai/index.html

【eメールアドレス】kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp



第42回岡西公民館文化祭

令和元年 11月16日(土) 9:30~17:00

11月17日(日) 9:30~16:00

Table with 2 main columns: '実技発表の部' (Practical Performance) and '作品展示の部' (Art Exhibition). It lists various activities like martial arts, dance, and art displays for both days.

※発表時間や内容は都合により変更になる場合があります。

主催講座のごあんない

ことぶき学級

第5回 「石井地区の歴史」

【日 時】10月11日(金) 10:00~12:00

【講 師】岡山市教育委員会 教育・文化財課 職員

第6回 研修視察バス旅行

【日 時】11月29日(金) 8:15~18:30 (雨天決行)

【行 先】タオル美術館・亀老山展望公園・よしうみいきいき館

【参加費】7,500円 (保険・昼食代含む)

【対象・定員】おおむね65歳以上の方・40名 (先着順)

【その他】雨具、飲み物等必要に応じて各自でご準備ください。歩きやすい靴・動きやすい服装でご参加ください。

申込み方法 11月8日(金)までに、窓口にある申込書にご記入の上、参加費を添えてお申し込みください。...

おはなし会

読み聞かせボランティアグループ「じゃんけんホイ」

誰でも参加できます。お申込み不要、参加費無料です。

日 時：毎月第3火曜日 11:00~12:00

★10月15日(火) テーマ「あ」のおはなし

★11月19日(火) テーマ「ら」のおはなし

発達障がい定例座談会「あおぞら」

語り合う時間を大切に。時には専門家をお招きしての学習、時にはリフレッシュできることをしたりetc...可能性は無量大!

★10月4日・11月1日・12月6日 いずれも金曜日 10:00~12:00

【参加費】無料 【申し込み】受付中

★特別企画★

10月4日は、スペシャルゲスト「よつばの会」のみなさんから「仕事体験」や農業体験・障害者雇用企業の見学などの活動についてお話をうかがった後、座談会を開催します。

暮らしと環境～エコライフのすすめ～

第5回 エコ料理に挑戦!

～食材を無駄にしない調理と管理の工夫～

【日 時】10月29日(火) 10:00~12:30

【内 容】食材の上手な管理方法(講演)と、調理実習(ひじきを使った煮物・ご飯・ケーキ)をします。

【対象・定員】一般成人・20名(先着順)

【持ち物】エプロン・三角巾・布巾3枚・手ふき2枚

【参加費】1人500円(材料代・講座日当日に集金します。)

【申込み】10月21日(月)までに岡西公民館窓口・電話・FAX・E-mailいずれかでお申し込みください。

主催講座のごあんない(つづき)

■岡西公民館ESDカフェ■

今年度のテーマは引き続き“地元石井中学校区の人・モノ”
みなさんの岡西公民館をもっと豊かで身近な公民館にして
いくために、お茶を飲みながら、楽しく語り合しましょう♪



第59回 10月8日(火)13:30~15:00

「奉還町商店街を元気に(仮)」

【話題提供】犬飼 光晴 さん

(有限会社フクシマ宅建 代表取締役社長)

☆申し込み…不 要 ☆参加費…無 料
☆お茶・お菓子代…100円(当日集金)

※11月はお休みです

■毎月介護予防教室『ふれあい元気教室』■

共 催:岡山市ふれあい介護予防センター
いつまでも元気で暮らせるよう、介護予防にかかわる講話と実技を行います。

Table with 2 columns: 日にち, 内 容. Rows include dates like 10月28日 and 11月19日 with descriptions of activities.

【対 象】おおむね65歳以上の岡山市民の方
【参加費】無 料(実費必要) 【申し込み】不 要(当日受付)
【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
\*毎回体操を行う予定です。\*詳細は館内のチラシをご覧ください。

■子育ておしゃべりタイム■

参加者同士でおしゃべりしたり、情報交換したり、のんびりすごしたり…
楽しいひと時を過ごしませんか。「子育てサポーター♥kouzai♥」の先輩
お母さんたちが子育て中の皆さんをサポートします。

【日 時】12月9日(月) 10:00~12:00

【対 象】就園前の子どもと保護者
♥参加費無料・出入り自由・申し込み不要♥

■パソコン教室■ 岡西ICTボランティア 指導

続ワードの活用(全2回) ~素敵な名刺を作しましょう~

【日 時】10月19日(土)・27日(日) 10:00~12:00

【定 員】5名(先着順) 【参加費】800円(当日集金)

年賀状の作成(全2回) ~オリジナルな年賀状を作ります~

【日 時】11月24日(日)・30日(土) 10:00~12:00

【定 員】5名(先着順) 【参加費】800円(当日集金)

《10月・11月分申込み》

10月3日(木) 9:30から受付開始(電話・FAX可)
※パソコン持込み可(OSの種類をお知らせください)

■ひだまりサロン■

みんなの心がポカポカ暖かい「高齢者サロン」です。
誰でも参加できます。手芸をしたり、おやつを食べたり、おしゃべりしたり…
仲間づくりの輪を広げましょう!

10月25日・11月22日 いずれも金曜日 10:00~15:00

【参加費】1回500円程度(材料代・昼食代)
【定 員】35名(先着順) 【受講料】無 料

■健康ウォーキング■

第6回 10月17日(木)10:00~15:00

「長船カントリークラブレストラン・福岡の町並」

【行 程】歩く距離は約4キロ・小雨決行
岡西公民館⇒備前三門駅(10:30)⇒岡山駅(10:56)⇒
長船駅(11:24)⇒長船カントリークラブ(昼食)⇒
福岡の町並⇒長船駅⇒備前三門駅

【持ち物】運賃(備前三門駅利用で片道510円)、飲み物
\*長船カントリークラブは、プロゴルファー渋野日向子選手の練習場です。
クラブハウスには渋野選手に関する展示物があります。
同ゴルフ場のレストランで昼食をとります。

第7回 11月21日(木)10:00~16:00

「雄町の冷泉と東公民館あかれんがクラブ」

【行 程】歩く距離は約4キロ・小雨決行
岡西公民館⇒備前三門駅(10:30)⇒岡山駅(10:47)⇒
高島駅(10:53)⇒雄町の冷泉(昼食)⇒東公民館⇒
高島駅⇒備前三門駅

【持ち物】運賃(備前三門駅利用で片道210円)、飲み物
\*あかれんがクラブでは、オカリナ演奏を聴きます。雄町の水を持ち帰りたい
方は、ペットボトルをお持ちください。

◆いずれの回も小雨決行

【集合場所】岡西公民館ロビー ※岡山駅、大安寺駅から
乗車される方は申し出てください。

【講 師】松村 裕正さん (前岡西公民館長)

【定 員】20人(先着順) 【受講料】無料

【申し込み】岡西公民館窓口・電話で受付中。

ええとこ探しウォーキング ~ええとこ発見図を用いて~

主催:石井中学校区健康市民おかやま21

日 時:令和元年10月24日(木) 9:30~12:30

【集合時間】9:15 【集合場所】大野コミュニティハウス

【参加費】無料

【内 容】「ええとこ発見図」を使ったウォーキング
大野コミュニティハウス~笹ヶ瀬川~西消防署方面
(約4kmのコース・所要時間約90分)

※雨天時は室内で体操を実施します

【定 員】石井中学校区にお住まいの方40人

【持 ち 物】お茶、帽子、タオル、その他ウォーキングに必要な物。
ウォーキング終了後は飲み物とおむすびの提供があります。

【申し込み】岡西公民館 TEL/Fax:086-253-7581までお申し込み
ください。(電話・FAX可)10月11日(金)17:00 締め切り。

公民館からのお知らせ

◆公民館室使用料の変更について

10月1日からの消費税率引き上げにともない、公民館室使用
料も変更になります。詳しくは岡西公民館にお尋ねください。
新料金表は公民館窓口にて配布しているほか、ホームページに
も掲載しています。

◆公民館は敷地内禁煙になっています

令和元年7月1日から、望まない受動喫煙の防止を目的とする
「健康増進法の一部を改正する法律」の規定により、敷地内禁煙
となっています。ご理解・ご協力よろしくお願ひします。

休 館 日

Calendar grid showing dates for October and November. October 17th and 22nd are highlighted in red, indicating walking events. November 21st is highlighted in red, indicating a walking event.

【注意】11月16日(土)・17日(日)は岡西公民館文化祭です。そのため
11月14日(木)午後から18日(月)まで、通常業務(主催・クラブ・
室貸与・図書貸出及び返却)はお休みになります。