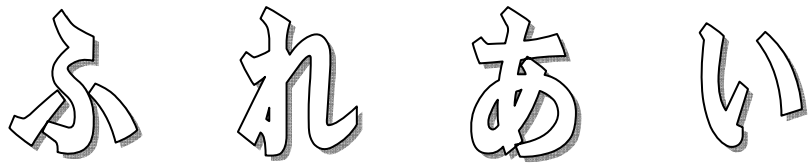


# 岡山市立岡西公民館だより



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](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.lg.jp)



## 子育て応援講座



# ペアレント・プログラム

子育てでお子さんの“困った行動”に悩んでいませんか。

子どもの行動のしくみを理解して、子どもに具体的にどのように行動したらよいかを導くコツを学んだり、がんばっているところ・努力しているところに注目し、ほめ上手になるコツを学んだり…同じ悩みを持つ保護者同士で集い、学び、仲間づくりを進めましょう。

### 第1回 「ガイダンス・現状把握表の記入」

【日時】12月10日(火) 10:30~12:00

【講師】ペアレントプログラム資格認定者

### 第2回 「行動で考えよう」

【日時】12月23日(月)10:00~11:30

【講師】ペアレントプログラム資格認定者

### 第3回 「行動のカテゴリーをみつけよう」

【日時】令和2年1月7日(火) 10:30~12:00

【講師】原田 新 先生(岡山大学学生支援室) 他

### 第4回 「ギリギリセーフ!をみつけよう」

【日時】1月28日(火)10:30~12:00

【講師】原田 新 先生(岡山大学学生支援室) 他

### 第5回 「ギリギリセーフ!をきわめよう」

【日時】2月14日(金) 10:30~12:00

【講師】ペアレントプログラム資格認定者

### 第6回 「ペアレントプログラムで見つけたことを確認しよう」

【日時】2月27日(木)10:30~12:00

【講師】ペアレントプログラム資格認定者

※都合により、講座内容を変更したり、終了時間が多少前後したりする場合があります。ご了承ください。

♡ 受講料: 無 料

♡ 対 象: 幼児~小学生の子どもの保護者・支援者 (原則6回全て参加できる方)

♡ 定 員: 15名 (先着順)

♡ 託 児: 詳細は、お問い合わせください (子育てサポーター♡kouzai♡メンバーが対応します)

♡ 申し込み: 窓口・電話でお申し込みください

講座名“poco a poco”は、イタリア語で“少しずつ”の意味。公民館で学び・つながり、大人も子どもも一緒に少しずつ成長していきましょう。

## 主催講座のごあんない

### ■いきいき健康講座■ 2回目の講師・時間が変更になりました

気軽に取り組むことができる健康づくり方法を学びます。

第1回 1月23日(木) 13:30~15:30

「笑いとフレイル対策・心の健康について」

【講師】重井医学研究所 名誉所長 沖垣 達 さん

第2回 2月13日(木) 13:30~15:00

「自分の体にあった運動の量や強さを知ろう」

・屋内でできる軽運動の実践」

【講師】フィットネスインストラクター 前川 真治 さん

いずれの回も、

\*受講料…無 料 \*定 員…30人(先着順)

\*申し込み…窓口・電話で申し込みください

### ■ひだまりサロン■ (おおむね65歳以上の方対象)

手芸をしたり、おしゃべりしたり…公民館で仲間づくりの輪を広げましょう!

♦1月24日 ♦2月28日 ※12月はお休み

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)

\*受講料…無 料 \*定 員…35人(先着順)

\*申し込み…窓口・電話で申し込みください

### ■岡西公民館ESDカフェ■

令和元年度のテーマも“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、楽しく語り合ひましょう!

第60回 12月10日(火) 13:30~14:30

「二胡のしらべにのせて」

【話題提供】二胡演奏者 岡崎 邦夫 さん

☆申し込み…不 要 ☆参加費…無 料

☆お茶・お菓子代…100円(当日集金)

☆14:30~は第61回(1月14日)の内容について話し合ひます。



第61回 1月14日(火) 13:30~15:00

「今年の抱負を語りながら雑煮を食す」

【話題提供】参加者のみなさん

☆申し込み…12月26日(木)17:00まで

☆参加費(材料代)…500円(当日集金)

☆持ち物…エプロン、三角巾、ふきん



### ■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。

★12月17日 《テーマ》「し」のおはなし

★1月21日 《テーマ》「ね」のおはなし

いずれも第3火曜日 11:00~12:00

主催講座のごあんない(つづき)

健康ウォーキング

第8回 「カキオコめぐり(日生)・備前♥日生大橋」

【日時】12月19日(木) 9:50~15:00

【当日の予定】(歩く距離は約4キロ・雨天決行)

岡西公民館⇒備前三門駅(10:05)⇒岡山駅(10:24)⇒日生駅(11:16)

⇒昼食⇒備前♥日生大橋⇒日生駅⇒備前三門駅

【持ち物】運賃(三門駅利用で片道860円)、雨具

\*昼は、旬な牡蠣が入ったお好み焼きを食べます。

\*「備前♥日生大橋」から見る日生諸島の景色は雄大です。

第9回 「宮下酒造酒蔵見学・独歩館」

【日時】1月16日(木) 9:50~13:30

【当日の予定】(寒い時期なので、歩きはなしです・雨天決行)

岡西公民館⇒備前三門駅(10:05)⇒岡山駅(10:11)⇒西川原・就実駅

(10:14)⇒宮下酒造・独歩館(昼食)⇒西川原・就実駅⇒備前三門駅

【持ち物】運賃(三門駅利用で片道190円)、雨具

\*酒蔵見学は、約30分です。

\*独歩館で昼食を食べます。

いずれの回も、

【講師】松村 裕正さん (岡西公民館前館長)

【集合時間】9時50分

【集合場所】岡西公民館ロビー(岡山駅や三門駅で乗車される方はお申し出ください)

【定員】20名(先着順)

【受講料】無料

【申し込み】受付中(電話・FAX可)

ことぶき学級 最終回



第7回 「ダメされないぞ!悪質商法

~悪質商法の被害にあわないために~」及び閉講式

【日時】12月13日(金) 10:00~11:40

【講師】岡山市市民生活局生活安全課消費生活センター職員

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。

【対象】おおよね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)

Table with 2 columns: 日にち, 内容. Rows include dates like 12月9日 and 1月21日 with descriptions of activities.

【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。

発達障がい定例座談会「あおぞら」

語り合う時間を大切に。お子さんと一緒にの参加も大歓迎☆みんなと一緒に内容を考えていきます。

♪12月6日 ♪1月10日 ♪2月7日

いずれも金曜日 10:00~12:00

【参加費】無料

【申し込み】受付中

\*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、...室内には自由に遊ぶおもちゃもあります。「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。一緒に楽しいひと時を過ごしませんか♪

【日時】12月9日・2月10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

パソコン相談室(全1回) ※申込時、相談内容をお知らせください ~パソコン操作で不明な点について相談に応じます~

【日時】12月21日(土) 10:00~12:00

【定員】4名(先着順) 【参加費】200円(当日集金)

初めてのパソコン(全2回)

~文字を自由に打ち、印刷できるまでゆっくり学びます~

【日時】1月18日(土)・25日(土) 10:00~12:00

【定員】5名(先着順) 【参加費】800円(当日集金)

いずれの回も、

【申込み】12月2日(月) 9:30から受付開始(電話・FAX可) パソコン持ち込み可(OSの種類をお知らせください)

令和2年度クラブ講座新規・継続開設について

クラブ講座は、個人の教養を高めるだけでなく、活動を通して地域文化の向上を図り、人々の出会いの場、自己実現の場となることをめざし開催しています。

令和2年度(令和2年4月1日~令和3年3月31日)、岡西公民館で新規・継続でクラブ講座開設を希望される方は、クラブ講座開設申請書と名簿(事務室で配布中)を提出してください。

クラブ講座開設の要件(抜粋)

- ① 開設希望者が10名以上いる。
② 活動回数は、原則月2回。1回2時間以内。
③ 受講料は、1人1回2時間につき500円以内。
④ 講師謝礼金(受講料の合計)は、1回2時間15,000円以内。
⑤ 活動日・時間・使用する部屋は、クラブ講座生と公民館で協議。
⑥ 運営は、クラブ講座生が中心となり、主体的・民主的に運営。
⑦ 随時、各クラブ講座の運営内容等を調査し、開設の要件に反している場合は改善を求めます。場合によっては、そのクラブ講座を中止していただくこともあります。

申請期限 12月15日(日)17:00まで(厳守)

※社会教育法23条により、営利行為・政治活動・宗教活動を目的としたクラブ講座は開設できません。

第42回 岡西公民館文化祭(御礼)

秋晴れの空のもと、11月16日(土)・17日(日)の二日間「第42回岡西公民館文化祭」を多数の皆様にご来館いただき、盛大に開催することができました。ありがとうございました。

準備・片付け等、文化祭運営にご協力くださいました方々にも深くお礼申し上げます。

休館日

Calendar grid showing dates for December and January, with some dates shaded to indicate closure or events.

令和元年12月28日(土)から令和2年1月4日(土)まで年末年始休館です。上記期間は資源化物の回収も中止となります。

本年もご利用ありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。