

# ふれあい

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】 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010954.html>

【Eメール】 [kousaikouminkan@city.okayama.jp](mailto:kousaikouminkan@city.okayama.jp)



## 主催講座のご案内

■ **ことぶき学級** ■ 公民館に集い、健康に明るく過ごすヒントを学びませんか。

回	日時	内容・講師
1	5月14日(木) 13:30~15:30	しっかり眠って心もからだも元気よく(講演と体操) 講師:百瀬 千秋さん(一般財団法人河田病院職員・作業療法士)
2	6月12日(金) 10:00~12:00	終活のススメ 講師:大畑 誠さん(大畑司法書士事務所 司法書士)

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・45人(先着順) 【受講料】 無料

【申し込み】 受付中。電話または岡西公民館窓口で事前にお申し込みください。

■ **ひだまりサロン** ■ 講話や手芸を通して、楽しいひと時を過ごしましょう。

日時	内容	持参いただく物
4月24日(金) 10:00~12:00	映画会「五億円のじんせい」 (2019年制作/112分)	筆記用具
5月22日(金) 10:00~12:00	フードライブと子ども食堂 のお話&ゴキブリ団子づくり	筆記用具、あればペット ボトルのふた10個程度

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・35人(先着順) 【受講料】 無料

【材料代】 5月は200円(当日集金)

【申し込み】 受付中。電話または岡西公民館窓口で事前にお申し込みください。

■ **介護予防教室『岡西ふれあい元気教室』** ■ 共催:岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

健康づくりのための軽い運動や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えします。



日時	内容
4月13日(月) 10:00~12:00	フレイルを予防してまいりましょう!
5月11日(月) 10:00~12:00	声で若返り!お口と体の健康習慣
6月8日(月) 10:00~12:00	知ってお得!いろんな面から転倒予防を知ろう

【対象・定員】 おおむね65歳以上の方・50人(先着順) 【申込み】 不要になりました

【受講料】 無料 【持参物】 筆記用具、水分補給用の飲み物

■ **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」メンバーが、乳幼児とその保護者、読み聞かせに関心のある方を対象に開催しています。

【日時】 ★ 4月21日(火) 11:00~12:00 テーマ「おでかけ」  
★ 5月19日(火) 11:00~12:00 テーマ「さかな」  
★ 6月16日(火) 11:00~12:00 テーマ「みず」



【定員】 20人(先着順)

【申し込み】 事前申し込みは不要ですが、当日参加者名簿に氏名と連絡先の記入をお願いします。

## 主催講座のご案内(つづき)

## ■ 発達障害定例座談会「あおぞら」 ■

保護者・祖父母・当事者・支援者が集まり、語り合う場です。お子さんと一緒にの参加も歓迎!

【日 時】 4月3日、5月1日、6月5日 いずれも**金曜日 10:00~12:00**

【持参物】 筆記用具 【受講料】 無料 【定員】 20人(先着順)

【申込み】 受付中。岡西公民館窓口または電話で事前にお申し込みください。



## ■ 子育ておしゃべりタイム ■

ボランティアグループ「子育てサポーター ♥ kouzai ♥」のメンバーや参加者同士でおしゃべりや、情報交換をしたり、お子さん同士で遊んだり、のんびりしたり…時間の過ごし方は自由です。お気軽にご参加ください。

【日 時】 4月6日(月)10:00~11:30 (時間内の出入りは自由です)

【対象・定員】 就学前の子ども(0~5歳)と保護者・15組 【申し込み】 不要ですが先着順

【持参物】 水分補給用の飲み物、タオルなど 【参加費】 無料

子育てサポーター ♥ kouzai ♥ とは 当館主催講座「子育てサポーター養成講座」や「子育て応援講座」を受講した幅広い年齢層のメンバーによるボランティアグループです。

## ■ パソコン・スマホのおたすけ隊 ■ 共催：岡西ICTボランティア

【日 時】 4月25日(土)、5月23日(土) 10:00~11:45

【持参物】 筆記用具、相談内容に応じた機器 【相談料】 無料 【定員】 各回3人(先着順)

【申込み】 各日1週間前までに岡西公民館窓口または電話で次の項目をお知らせください。

①相談内容 ②持込み機器のメーカーと型番 ③氏名・年代・住所・電話番号

※的確なサポートができそうにない相談内容についてはお断りすることもあります。

## 募集中のボランティア

「パソコン・スマホのおたすけ隊」<要申込>

- ①4月25日 ②5月23日 土曜 10~12時  
・パソコンやスマホ超初心者のわからないところを補助する(スマホだけでもOK)

「図書の整理ボラ」 <開館日の10~16時>

- ・図書コーナーの本の並べ替えや整とん  
・第1土曜 10~11時30分は移動図書(文庫)カーから好きな本が選べます

「季節のデコボラ」 <開館日の10~16時>

- ・折り紙や色用紙、廃材などを使って季節の飾りを作ったり、マーカーやパソコンでポスターや絵を描くなどして公民館を飾る

「園芸ボラ」 <登録者と公民館で日程調整>

- ・花壇の花の植え替えや手入れ、水やり  
・5~11月はゴーヤカーテン作り

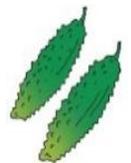
## 休 館 日

4 月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5 月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



■ …休館日

開館時間 午前9時30分~午後9時(日曜日は午前9時30分~午後5時)

休館日 毎週水曜日・国民の祝日・水曜日と祝日が重なればその翌日 ※次号は、6月1日発行予定です。