

ことぶき学級

◆受講料：無料 ◆対象：おおむね65歳以上の方 ◆定員：45名（先着順）

第3回 7月5日(日)
10:00~12:00

(さんかくカレッジ基礎コース)
『メンタル不調からの生還
~私を救ってくれた“人とのつながり”』
講師：片山 浩太郎さん
(三線奏者)

職場の上司から受けたハラスメントによりメンタル不調に陥ったが、様々な人との交流により自信を取り戻した人の経験を伺います。

第4回 8月8日(土)
13:30~15:30

(さんかくカレッジ基礎コース)
『心も体も踊るジャズカフェ
~人生を楽しむ大人の時間~』
講師：岡山のアクティブシニアヴォーカル
グループ“Bonne Femme”
市内で活動するシニアヴォーカルグループの明るく前向きな姿勢や考え方と演奏を聞いて、これからどう生きたいか共に語り合しましょう。

第5回 9月10日(木)
13:30~15:30

『外来で取り組んでいる在宅療養支援のお話』
講師：岡山済生会病院
看護師

岡山済生会病院の外来で取り組んでいる在宅療養の支援について、現場の声を伺い、在宅療養についての理解を深めます。

第6回 10月8日(木)
13:30~15:30

『交通安全と青切符について(仮称)』
講師：岡山西警察署
警察署員

令和8年4月に道路交通法が改正され、自転車に青切符制度(交通反則通告制度)が適用されるようになりました。青切符の詳細や自転車の基本的な交通ルール、警察の交通違反の指導取締りの基本的な考え方等学びましょう。

【お申込み・お問い合わせ】

岡山市立岡西公民館 (岡山市北区下伊福西町 1-48)

《電話・FAX》086(253)7581

《Eメール》kousaikouminkan@city.okayama.jp

お申し込みの際は、氏名、住所、年齢(何十歳代)、電話番号、希望の回をお伝えください。

休館日 水曜日・祝日(水曜日が祝日の場合は、翌木曜日も休館日)

開館時間 月・火・木・金・土曜日…9:30~21:00、日曜日…9:30~17:00

※第1回または第2回に参加された方は申し込み不要です(欠席の場合はご連絡ください)。