

主催講座案内

産後ケアヨガ&ふれあいタイム

子育て中のお母さん、赤ちゃんと一緒に自分をいたわりながら、リフレッシュしませんか。

【日時】11月28日(金)
13:00ドアオープン、
13:30スタート～15:00 フリートーク
【講師】生本 かずみさん(ヨガ講師)
【対象】生後3～7カ月までの赤ちゃんとお母さん
【定員】親子7組
【申込】10月27日(月)～公民館窓口または電話にて受付



子育て講座&子育てサポーター養成講座

伝承わらべうたから子育ての知恵を学ぶ

乳幼児の子育てで大切にしたいこと、遊びを通した子どもとの信頼関係の築き方について実習を交えて楽しく学びます。

【日程】12月12日(金) 10:00～11:30
【講師】井上 美鈴さん(わらべうたサークル)
【対象】子育てに関心がある方、子育て中の方
お子さんと一緒に参加できます。
【定員】20名 【受講料】無料
【申込】公民館窓口または電話にて受付



わくわく文庫

【日時】11月10日(月)、12月8日(月)
いずれも10:00～11:30
【内容】季節のわらべ歌、読み聞かせ、工作など
【年会費】子ども1人につき100円

みなんにし親子ひろば

【日時】11月27日(木)、12月22日(月)「クリスマス会」
いずれも10:00～11:30
※クリスマス会のみ別途申し込みが必要です。
【内容】親子のふれあいあそび、情報交換など
【対象】2才の誕生日を迎えるまでのお子さんと保護者
※下に弟・妹がいる場合は、2才以上のお子さんも参加可能です。



赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日時】12月20日(土) 10:00～11:30
【内容】子育ての情報交換、読み聞かせ、中学生とのふれあいなど
【持ち物】飲み物、バスタオル等
【定員】5組 【申込】公民館窓口または電話にて受付
【対象】1歳の誕生日を迎えるまで
※1歳になった後も、年度内は参加可能です。



ボランティアスタッフ募集

「赤ちゃんスマイル はじめの一步」で読み聞かせやわらべ歌をしていただける方を募集しています。
子どもが好きな方、子育てが落ち着いた方、大歓迎です★
お気軽に御南西公民館までご連絡ください。

共催：くらしのたね / 協力：社会福祉法人 南野育成園
子育て座談会～発達障害を考えよう～
子育て孫育てで気になることや発達障害について、お喋りや情報交換をしませんか。ホッとできるひとときを一緒に。

【日時】11月18日(火)
いずれも10:00～12:00
【対象】発達障害に関心のある方
【定員】15名
【申込】公民館窓口または電話にて受付



健康みなんにし21主催

21元気教室

「いつまでも笑顔で！いつまでも元気で！」
OKAYAMA 市民体操や脳トレなど行います。
【日時】11月 4日、11日、18日
12月 2日、 9日、16日
いずれも火曜日 13:00～15:00
【内容】OKAYAMA 市民体操、あつ晴れ!もも太郎体操
脳トレ 他
【対象】おおむね65歳以上 【持ち物】水筒
【服装】運動できる靴、動きやすい服装
【申込】公民館窓口または電話にて受付



地域ワークショップ

【日時】12月13日(土) 10:00～12:00
【内容】中学生をはじめ、いろんな世代の人と一緒に、みんなが笑顔になれる地域について話し合います。
【話題提供者】小倉 恭彦さん(御南中学校校長)
【対象】地域の方(中学生～成人)
【定員】40人
【申込】公民館窓口または電話にて受付



親子ふれあい教室 A・B [全8回実施中]

音楽に合わせて歌ったり、運動や工作をしたり、毎回、楽しい内容が盛りだくさんです♪
【日時】A：12月 5日(金)・1月30日(金)・
2月 6日(金)
B：12月19日(金)・1月16日(金)・
2月20日(金)
時間はいずれも10:00～11:30
【講師】井上 麗子さん
(日本レクリエーション協会公認レクコーディネーター)
【対象・定員】就園前の親子 各15組
【持ち物】上履きまたは体育館シューズ(裸足でもOK)、
はさみ、のり、セロテープ、クレヨン、
敷き物、除菌シート
【受講料】無料
【申込】公民館窓口または電話にて



主催講座報告

いきいき健康ウォーキング(10月3日)

第2回の「いきいき健康ウォーキング」は、ひらた旭川荘地域貢献委員会の皆さんの企画で庭瀬方面を散策しました。時折小雨が降りましたが、史跡などに親しみながらウォーキングで健康増進をはかる一日となりました。



御南西ふれあい元気教室

【日程】11月25日(火) 10:00～12:00
「お口のケアグッズの選び方・使い方」
12月23日(火) 10:00～12:00
「足をケアして元気に歩ける足づくり」
【講師】岡山市ふれあい介護予防センター職員
【対象】おおむね65歳以上の岡山市民
【準備物】運動できる服装、お茶等水分補給できるもの
【申込】不要



じょぼら会のパソコン教室

パソコン相談室
【日時】11月 1日、 8日、22日、29日
12月 6日、13日、20日、27日
いずれも土曜日13:00～14:30
【内容】パソコン、スマホの初歩 【受講料】無料
【申込】ご来館時に受付票にご記入ください。

健康みなんにし21主催
みなんにしディスコンの会

ディスコンはどなたでも気軽に楽しむことができるスポーツです。あなたも一緒に楽しみませんか！
【日時】11月24日(月)、12月22日(月)
いずれも13:00～15:00
【定員】20人 【対象】どなたでも
【持ち物】上履き、タオル、お茶
【申込】公民館窓口または電話にて



防災リーダー養成講座(10月4日)

小学生と中学生、地域の大人の人が参加して、公民館で行いました。岡山大学被災地支援団体「おかやまバトン」を講師に防災まちがいがし、水害させかえ、かえるくんの救出



大作戦などを体験しました。
「友だちや家族に教えてあげる。」等の感想があり、防災知識の習得と関心を持つことができた講習でした。