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】９月２５日(金)、１０月２３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】８月３１日(月)～ 公民館窓口またはお電話で

赤ちゃんとスマイル　はじめの一歩

【日　時】９月１９日(土)、１０月１７日(土)
いずれも１０：００～１１：３０
【内　容】子育ての情報交換、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】公民館窓口またはお電話で
【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◈

「赤ちゃんとスマイル はじめの一歩」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。

わくわく文庫

【日　時】９月１４日(月)、１０月１９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】９月２８日(月)、１０月２６日(月)
いずれも１０：００～１１：３０
【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。

共催：御南中学校区地域支え合い活動実行委員会
協力：社会福祉法人　南野育成園

子どもの育ちを考えよう
～多様な子どもの育ちを支えるために～

子育てのお話や情報交換をしてみませんか。

【日　時】９月１０日(木)「座談会」
１０月２２日(木)「子どもの育ちを考えよう」(講話)
いずれも１０：００～１２：００
※10 月の講師：植田朋哉さん（無花果もえぎフリースクール事務局長）
【対　象】発達特性のあるお子さんの子育てをされている方や関心のある方　　【定　員】１５名
【申　込】公民館窓口またはお電話で

託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座

みんなでいっしょに楽しもう!

「りんごの会」は地域の親子を応援するグループです。
季節の遊びや、折紙、工作などで一緒に遊びませんか。

③　９月３日(木)「リトミックを楽しもう」
④１０月１日(木)「ミニ運動会＆シャボン玉」
⑤１２月３日(木)「クリスマス会」
⑥１月２１日(木)「思い出アートを作ろう」
いずれも　１０：００～１１：３０
数組空きあり
【対象・定員】就園前の親子１２組
【材料代】⑤のみ親子１組１００円を集金
【申　込】公民館窓口またはお電話で

主催　健康みなんにし21

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】　９月　１日、　８日、１５日
１０月　６日、１３日、２０日
全て火曜日　１３：００～１５：００
【内　容】OKAYAMA 市民体操、あっ晴れ!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】公民館窓口またはお電話で

公民館は暴風警報・大雪警報・特別警報が発令された際、主催講座・クラブ講座・室貸与等のすべての業務を停止します。

ことぶき大学　研修旅行
「学んで、味わって、楽しむ！」
淡路島まるごと満喫旅

【日　時】１０月３０日(金)８：３０～１７：３０頃
【集　合】御南西公民館（８：１５集合）
【行き先】御南西公民館 →野島断層保存館 →
きとら津名店（昼食）→ たこせんべいの里 →
千年一酒造 → 御南西公民館
【定　員】４３名（定員に達したら締め切ります。）
【費　用】１０，５００円
【申　込】９月１０日(木)９：３０～
参加費を添えて公民館窓口で

食品ロス削減に取り組もう♪

【日　時】①　９月２９日(火)１３:３０～１５:３０
「冷蔵庫から食品ロスを見直そう」
②１０月２０日(火)１０：００～１２：３０
「旬の食材を無駄なく使い切る料理教室」
【定　員】①３０名　②２０名　（いずれも先着順）
【受講料】無料（②は材料代１０００円が必要です。）
【申　込】８月２７日(木)９：３０～ 申込受付
※②を受講希望の方は材料代を添えてお申し込みください。
詳しくはチラシをご覧ください。

コミュニティフリッジにもご協力ください♪

困ったときはお互いさま♡

未開封のまま家庭で眠っている食品・日用品はありませんか。「北長瀬コミュニティフリッジ」を通して必要とされる方にお届けする予定です。

【受取期間】１１月９日(月)～１１月１５日(日)
【回収場所】御南西公民館　１階 茶室
【対 象 品】未開封で食品は**消費期限が１１月時点で１か月以上**あるもの、未使用のもの
【　例　】穀類、缶詰、瓶詰、インスタント食品、レトルト食品、調味料、食用油、飲料(水・コーヒー・紅茶等)、お米、乾麺、粉類(小麦粉等)、お菓子、石鹸、洗剤、シャンプー、ティッシュ、マスク、衛生用品、文具など

※冷凍・冷蔵・生鮮食品・アルコールは対象外

主催　健康みなんにし21・御南西公民館
企画　ひらた旭川荘地域貢献委員会

いきいき健康ウォーキング

【日　時】１０月５日(月)９：１０～１５：００頃
※雨天決行。
【集　合】北長瀬駅 改札前(９：１０集合)
【行き先】木見駅方面散策（熊野神社、旧由加往来ほか）
※旅程表は公民館にあります。
（総歩行距離約７km）
【持ち物】弁当・飲み物・帽子・交通費・保険証・筆記用具
【服　装】ウォーキングに適した服装、運動靴、帽子
【申　込】９月１９日(土)までに公民館窓口またはお電話で

御南西ふれあい元気教室

【日　時】　９月**２９日**(火)１０：００～１２：００
「転ばぬ先の骨～骨粗しょう症の予防と治療～」
１０月２７日(火)１０：００～１２：００
「正しい歩き方を身につけよう」

【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

主催　健康みなんにし21

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】９月２８日(月)、１０月２６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】公民館窓口またはお電話で

じょぼら会のパソコン教室

パソコン相談室

【日　時】　９月　５日、１２日、１９日、２６日
１０月　３日、１０日、１７日、２４日、３１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。