

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】5月29日(金)、6月26日(金)
13:30~15:00(ドアオープン13:00~)

【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そのお母さん

【定 員】親子7組 【受講料】無料

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座 [全6回]

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。

- ① 6月4日(木)「レクリエーションで交流しよう」
- ② 7月2日(木)「七夕会&動くおもちゃを作ろう」
- ③ 9月3日(木)「リトミックを楽しもう」
- ④ 10月1日(木)「ミニ運動会&シャボン玉」
- ⑤ 12月3日(木)「クリスマス会」
- ⑥ 1月21日(木)「思い出アートを作ろう」

いずれも 10:00~11:30

【対象・定員】就園前の親子・10組

【材料代】7月、12月は材料代100円集金

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



わくわく文庫

【日 時】5月11日(月)、6月8日(月)

いずれも10:00~11:30

【内 容】季節のわらべ歌や絵本、読み聞かせ、工作など

【年会費】お子さん1人につき年間100円

いずれも
申込不要

みなんにし親子ひろば

【日 時】5月25日(月)、6月22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~

昨年まで開催していた「子育て座談会」の講座名・開催曜日を変更しています。子育てのお話や情報交換をしましょう。

【日 時】5月28日(木)、6月25日(木)

いずれも10:00~12:00

【対 象】発達の特徴が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】公民館窓口または電話にて受付



親子ふれあい教室 [全8回]

音楽に合わせて歌ったり、運動したり、工作をしたり、毎回楽しい内容が盛りだくさんです。遊びを通じて親子ともにお友だちづくりをしましょう♪

【日 時】5月~2月 第3金曜日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】就園前の親子 【定員】先着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受付



赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日 時】6月20日(土) ※5月はお休みします。

いずれも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】親子5組

【申 込】1回ごとに公民館窓口または電話にて受付

【対 象】1歳未満の赤ちゃんとその保護者

※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。



ゴミゼロ講座

海ごみを無くすために私達にできること

身近な用水と瀬戸内海をつなぐ笹ヶ瀬川のごみ問題について、若者(中学生)とともに学び、川ごみを回収しませんか?

【日 時】5月23日(土)9:30~11:45 **9:20集合**

※雨天の場合は館内でお話とワークショップ実施

【内 容】用水路のごみ回収・分別調査・ふりかえり

【対象・定員】小学生以上の方・50人 【受講料】無料

【持ち物/服装】飲み物、タオル/動きやすい服装・靴、帽子

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



災害弱者と地域の関わり

地域応援人づくり講座 主催：岡山市市民協働企画総務課

【日 時】5月31日(日)10:00~12:00

【講 師】小規模多機能ホーム「ぶどうの家」代表

津田 由起子さん

【内 容】「真備での被災体験と地域との繋がり」の講演後 日常での災害弱者との関わりをグループワーク

【申 込】公民館窓口または電話にて受付(5月18日締切)



歴史塾・御南西 [全7回]

岡山の地域の歴史を知り、良さを伝えませんか?

① 5月22日(金)「秀吉 中国大返しの真実」

② 6月26日(金)「金毘羅・由加山参り 由加山の歴史」

いずれも10:00~12:00 【申 込】必要



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】5月12日・19日、6月2日・9日・16日

全て火曜日 13:00~15:00

【対 象】おおむね65歳以上 【申 込】必要



御南西ふれあい元気教室

【日 程】5月26日(火)10:00~12:00

「いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室」

6月23日(火)10:00~12:00

「老化を加速?!ビタミンD不足にご用心!」

【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、水分補給できるもの、筆記用具

【参加費】無料 【申 込】不要



さんかくウィーク2026公民館行事

心とモノを整理していきいきと!

~生前整理、はじめませんか?~

あなたの身の回りにあるモノで、大事にしているモノ、捨てたいけど捨てられないモノってありますよね。モノを整理することで心もすっきり、自分らしく暮らしましょう♪

【日 時】6月15日(月)10:00~12:00

【講 師】藤原 真由美さん

(ココピア(株) 家じまいアドバイザー、岡山市ESD・SDGs 出前事業講師)

【対 象】一般(関心のある方はどなたでも)

【定 員】先着30名 【参加費】無料

【申 込】5月18日(月)9:30~ 公民館窓口または電話にて受付



健康みなんにし21主催

元気でステキな“みなんにし”健康講座

「健康寿命を延ばそう!」をテーマに学びましょう。

① 7月17日(金)「フレイル予防・脳トレ体験」

② 9月14日(月)「野菜を1日350g摂取できる献立(仮)」

③ 10月29日(木)「気軽に運動・ちょこっとストレッチ」

いずれも10:00~11:30

【対象・定員】一般・40人 【受講料】無料

【申 込】5月21日(木)9:30~

公民館窓口または電話にて受付



健康みなんにし21主催

みなんにし ディスカンの会

初心者や高齢者の方も気軽に楽しめるスポーツです。

お気軽にご参加ください。

【日 時】5月25日(月)、6月22日(月)

いずれも13:00~15:00

【定 員】20人 【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受付



じよぼら会のパソコン教室

パソコン相談室

【日 時】5月 9日、16日、23日、30日

6月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。

