

### 主講座案内

#### 子どもの健康講座もぐもぐいろいろいうんち

お子さんの好き嫌いをなくして、毎日いろいろいうんちを出すための秘けつと一緒に学びましょう。

【日時】6月16日(月)10:00~11:00

【講師】岡山ヤクルト販売㈱の管理栄養士の方

【対象・定員】未就園児とその保護者10組

【申込】5月13日(火)~6月8日(日)の期間中に

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5日(木)「はじめまして!交流会  
自己紹介&ハートの飾りを作ろう」

② 7月3日(木)「星に願いを★七夕会」

③ 9月4日(木)「リトミックを楽しもう」

④ 10月2日(木)「ミニ運動会  
&おなかのなかをのぞいてみよう」

⑤ 12月4日(木)「クリスマス会」

⑥ 1月15日(木)「レクリエーションを楽しもう」

いずれも 10:00~11:30

【対象・定員】就園前の親子・12組

【材料代】親子1組500円初回に集金

(お子さん1人追加につき300円追加)

【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12日(月)、6月9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100円

いずれも  
申込不要

#### みなんにし親子ひろば

【日時】5月26日(月)、6月23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: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、おしゃべりや情報交換をしませんか。ホッとできるひとときをご一緒に。

【日時】5月20日(火)、6月17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】各回15名 【参加費】無料

【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〕

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。

Aクラス・Bクラスどちらかお選びください。

【日時】Aクラス 5月~2月 第1金曜日

(※5月、1月は第5金曜日)

Bクラス 5月~2月 第3金曜日

※A・Bクラスとも8月・11月はお休み

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・各クラス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】5月17日(土)、6月21日(土)

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】各回ごとに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。



#### 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31日(土)9:00~12:00

※8:50公民館集合。小雨決行。

大雨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

・ワークショップ「海ごみはどこから来るの?」

~暮らしとのつながりから考えよう~

【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



#### 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】6月27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】5月26日(月)9:30~

公民館窓口または電話にて受付



#### 御南西ふれあい元気教室

【日程】5月27日(火)10:00~12:00

「快眠で健康な毎日を！」

6月24日(火)10:00~12:00

「かんたん聞こえチェック(簡易の聴力測定)」

【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

#### 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26日(月)、6月23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



#### 健康みなんにし21・西学区のあゆみ実行委員会主催

#### 『西学区のあゆみ』ウォーキング

写真集『西学区のあゆみ』掲載地を巡ります。

【日時】5月17日(土)9:00~12:00ごろ

※雨天の場合の順延はありません。

【集合】8:50までに御南西公民館に集合

【行き先】今村宮・平田コース(火薬庫(煙硝蔵)、今村宮、忠魂碑、木野山様、大森喜一先生頌徳碑)

【持ち物】飲み物・タオル・筆記用具・おやつ(必要な方)・傘(小雨の時)

【服装】ウォーキングに適した服装、運動靴、帽子

【申込】公民館窓口または電話にて受付(5月9日締切)

#### 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

健康力のレベルアップをめざしましょう。

① 7月11日(金)「オリエンテーション・脳トレ体験」

② 8月29日(金)「高血圧予防のための食事について」

③ 9月29日(月)「高血圧にご用心」

④ 10月30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15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

#### 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13日・20日、6月3日・10日・17日

全て火曜日 13:00~15:00

【対象】おおむね65歳以上 【申込】必要



#### じよぼら会のパソコン教室

#### パソコン相談室

【日時】5月10日、17日、24日、31日

6月14日、21日、28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。

