

瀬戸公民館だより

★出会う ★つながる ★学び合う ★活躍する

No.185 令和8年(2026)9月1日号

【発行】岡山市立瀬戸公民館
〒709-0861
岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1
TEL: 086-952-4146
FAX: 086-952-4163
setokoumin@city.okayama.jp

ホームページ



Instagram



@SETO.KOUMINKAN_OY

瀬戸いきいき教室 毎月介護予防教室

申込不要

9/18(金)10:00~12:00 | 参加無料

内容: 「声で若返り! お口と体の健康習慣」

10/16(金)10:00~12:00 |

内容: 「しゃがむのがつらい「膝痛」対処法教えます!

持ち物: 筆記用具・水分補給ができるもの

詳細は 岡山市ふれあい介護予防センターへ (086-274-5211)

バスガイドさんが案内する模擬観光旅行

■岡山発! 神話の夢舞台出雲を巡る

9/25(金) 13:00~15:00

申込期間: 8/15(土)9:30~9/18(金)17:00まで

定員: 先着40名 要予約

※9/18(金)17:00以降のキャンセルは、

お菓子代の返金不可

お菓子代: ご希望の方は、300円

当日、「寿製菓」の銘菓『因幡の白うさぎ(原材料: 生餡(国内製造)、砂糖、小麦粉、水飴、鶏卵、マルトース、加糖練乳/トレハロース、膨張剤、香料、野菜色素、(一部に小麦粉・卵・乳成分を含む))』を食べながらお聞きいただけます。廊下にドリンクバーを準備しておきます。

食品ロス削減講座

「旬の食材をまるごと使い切る(秋編)」

~「捨てる部分」を「そこが一番美味しい」にしてみませんか。

秋の旬の食材を使って、食材を丸ごと調理する実習と、鮮度を保つ工夫、冷凍技術の上手な使い方を学びませんか?

10/3(土) 10:00~13:00 申込開始日時: 9/3(木)9:30~

定員: 高校生以上 15名 ★持ち物: 筆記用具、エプロン、三角巾

講師: 岡山友の会のみなさん★料金: 1名500円(材料代)

※9/29(火)以降は返金不可

つながり隊 共催

つながり*カフェ

福祉事業所の菓子・パン・野菜等の販売!

9/15(火)・10/20(火)9:30~12:00

発達障害者・発達障害児を支えるみんなの みら★くる

9/15(火)・10/20(火)10:00~12:00

お茶代 1人50円(当日集金) | 申込受付中 来館・電話

せと川柳の会からのお知らせ!

川柳募集(お題は「まつり」)

応募期間: 8月1日(土)~10月13日(火)

応募先: 瀬戸公民館の1階ロビーの応募箱まで

公民館まつりにて優秀作発表! 優秀作5点には粗品贈呈と優秀作の展示をいたします。(粗品は公民館まつり期間中に必ず受領してください。)

「化粧のちから」で、いつまでも元気に、楽しく、美しく! 化粧療法いきいきセミナー

10/16(金) 14:00~15:00

申込開始日時: 9/8(火)9:30~

定員: 先着20名 要予約

講師: 資生堂ジャパン(株) 化粧療法セラピスト

化粧療法とはスキンケアやメイクなど化粧行為を通じて心身機能や生活の質の維持向上など健康寿命の延伸をめざす非薬物療法です。化粧をすると気持ちが引き締まったり、楽しい気分になったり、人に会うときに自信が持てたりします。

戦国時代を駆け抜けた

宇喜多直家・秀家親子に迫る

~宇喜多家の隆興と没落 第2弾~

10/17(土) 10:00~12:00

申込開始日時: 9/10(木)9:30~

定員: 先着45名 要予約

講師: 片岡学(瀬戸内市教育委員会 市民図書館 参事)

今回の講座は豊臣政権の五大老から八丈島へ流された、宇喜多秀家の人生に焦点をあてた内容になります。

地域応援ひとづくり講座

バリアフリー、ユニバーサルデザインを知る

10/13(火) 13:30~15:00

申込開始日時: 9/8(火)9:30~公民館窓口又は電話

定員: 50名 要予約

講師: 徳田恭子(NPOまちづくり推進機構岡山 代表理事)
車イス体験、視覚障がい者体験などもおこないます。

ムービーシアターSETO 2026

10/30(金) 13:30~15:30

作品: 「紅い襷~富岡製紙場物語」(2017年 日本映画)

明治初期、全国から集まった名もなき工女たちが、それぞれの不安や葛藤を抱え、さまざまな苦労を味わいながらも、「紅い襷」をかけることが許されている一等工女となり、技術を習得し故郷に戻ることを目標に糸を引き続けた姿を描く。

あつ晴れ!
もも太郎体操

9/11(金)・9/25(金)・10/23(金)

10:00~ 1F ロビー 申込不要・参加自由

公民館ライブデー

9/26(土)・10/31(土)【第1研修室】

いずれも10:00~12:00

※ダンスや楽器の練習などに、お試しで公民館を利用できる無料開放日です! 予約不可。ゆずり合ってご利用ください!

【9月休館日】毎週水曜日・9/21(月)・9/24(木)

~裏面の「万富公民館だより」もご覧ください~