



瀬戸公民館だより

★出会う ★つながる ★学び合う ★活躍する

第144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

☎086-952-4146 FAX 086-952-4163

【メールアドレス】 setokoumin@city.okayama.lg.jp
【ホームページ】 https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011010.html
【フェイスブック】 https://www.facebook.com/OkayamaSetoKouminkan

開館時間 9:30~21:00
(日曜日は17:00まで)

水曜日・祝日休館
(水曜日が祝日の場合は翌日木曜日も休館)

初心者のための パソコン相談室



★日 時: 4/27(木)
①10:00~10:45 ②10:45~11:30
★定 員: ①②各2名(先着順) ★申込締切: 4/23(日)

※機器の故障修理は不可。内容によっては対応できない場合があります。

ポラ学習会

○公民館職員や会員がお互いに教え合い学ぶ機会です。
○4/13(木)学習会に参加ご希望の方は瀬戸公民館まで。

せと*オトナの夜学

令和5年度「夜学」始まっています

月1回の夜講座。この機会にぜひ公民館で学んでみませんか？

★定 員: 各回10名(先着順・高校生以上の方を対象)
★申 込: 下表のとおり(備考欄をご参照ください)
★申込方法: 窓口または電話 ※受付は窓口優先です
★時 間: 19:00~20:30 ※7/28は18:30~20:45開催
★内容など ※詳細は公民館に備え付けのチラシをご参照ください。

期 日	内容及び講師	備考(受講料等)
4/21(金)	パーソナルカラーについて 学ぼう 講師: 正宗幸子さん	受付中
5/26(金)	目指すは美髪!ヘアケア・ 似合うヘアカラーを楽しむ	4/15(土)9:30から受付
6/23(金)	夏定番直前!暑さに負けない UVケア&汗対策	4/22(土)9:30から受付 参加者にはサンプル品を進呈
7/28(金)	ゼロからはじめる料理教室 講師: 治部祐里さん、村岡万梨絵さん	5/27(土)10時から受付 材料代1,000円申込時集金

※回数によっては受付中のため、ご希望の回が定員に達している場合もあります。

せと健康塾 〇タイプ シド 〇ム予防教室

高齢者の運動機能低下(ロコモ)予防に欠かせない、
ストレッチや筋力アップの方法を学ぶ講座を開講します。

★日 時: 5月~2月の原則 第3月曜日 ※9月休講
いずれも13:30~15:00

★講 師: 辻 博明 さん(岡山県立大学名誉教授)
★定 員: 35名(先着順・来館または電話《来館優先》)
★申 込: 4/24(月)午前10時 <1回の受付で2名まで>

瀬戸いきいき教室

毎月介護予防教室

★日 時: 4/21(金)10:00~12:00
★内 容: 「発見!自分に合った運動」

申込不要

詳細は岡山市ふれあい介護予防センターへ (086-274-5211)

参加費無料 公民館トライアルデー

趣味の練習や
自習場所に。

4/15(土)10:00~17:00 大研修室、第1研修室で自主学習が可能。

申込不要ですが、来館時と退館時に使用票へご記入・ご提出をお願いします。

※事前予約なし。各部屋はみなさん譲り合ってご使用ください。

クラブ講座になるかも? 無料参加可「ふれクラブ」参加者募集

4/28(金)19:00~20:00 「動画でダイエットチャレンジ?!

★服装: 運動のできる服装(更衣場所あり)

★定員: 20名(先着順) ★申込: 右記QRコードから



みんなの 4/1(土) 2(日) 8(土) 15(土) 22(土)

自習室

10:00~18:00 (日曜は17時まで) ※4/29(土・祝)は休館日です

※体調不良時や自習以外での使用はできません。譲り合ってご使用ください。

各種無料相談会 (先着順・予約受付無し)

【司法書士による法律相談】 4/8(土) 9:30~12:00

【ひまわり福祉相談センター】 4/18(火) 13:00~16:00

【行政・人権相談】 4/20(木) 9:30~11:30

大好評につき再び ランタンづくり教室

大人気の教室が帰ってきました。初参加を優先して受付します。
風船と和紙を使って、オリジナルのランタンをつくりましょう!

★日 時: 4/28(金)10:00~12:00 ★講師: 公民館職員
★定 員: 12名(先着順) ★材料代: 400円(申込時に納付)
★持参物: ハサミ、広ロビン(ジャムなどのサイズ)
★申 込: 4/8(土)9:30より(1人につき1名分まで)

要申込

瀬戸町生きもの探偵団

瀬戸町森林公園の動植物を観察しよう

★日 時: 4/8(土)9:00~11:00 (8:45集合・移動開始)

★集 合: 瀬戸町総合運動公園 芝生広場駐車場

★講 師: 山田 勝さん(岡山県自然保護推進員)

★定 員: 30名(先着順)(小学生は保護者同伴参加)

★参加費: 1名につき50円 ★申込締切: 4/6(木)

※集合場所から森林公園へ自家用車で移動します

要申込

【ご利用のみなさまへのお願い】

○来館前には体温測定等の健康観察をお願いします。なお、発熱等体調不良時は、来館をお控えください。
○講座受付時には、密集回避のため整理券を発行する場合があります。
○本紙は3月17日時点で作成しています。紙面内容は、新型コロナウイルス感染症の状況により、変更または中止する場合があります。