

パソコン教室

共 催：IT ボランティアグループ岡 南 ネットサロン

日にち	内容	経費	申込開始日
2月6日(金)	未定	無料	1/13(火)9:30～
2月20日、27日(金)	未定	無料	1/13(火)9:30～
3月6日(金)	未定	無料	2/9(月)9:30～

【時 間】13:30～15:30 【定 員】13 人 【申込先】岡南公民館(電話可)

【持参物】USB メモリー、持参可能な方はパソコン(Windows10 以降)

※経費は講習初日に公民館事務所でお支払いください。

※Windows10・MicrosoftOffice2016 を基準にしています。



「スマホ教室」

本講座では、スマホの基本的な使い方から便利な使い方までスマホアドバイザーが丁寧にご説明します。
普段、何気なく使っている中で疑問に感じることがある方は、ぜひこの機会に解決しませんか。

【日 時】1月9日(金)13:30～15:00

【内 容】LINE 応用編

【日 時】2月13日(金)13:30～15:00

【内 容】YouTube、LINE 防災

【参加費】無料

【講 師】スマホアドバイザー

【対 象】どなたでも

【定 員】各20人(先着順)

【持参品】筆記用具、スマホ(貸し出し可)

【申 込】岡南公民館まで(電話可)

※申し込み人数が、10 人未満の場合は、中止になることがあります。



パソコン教室の日には、無料でパソコンフリー教室(なんでも相談会)も開催しています。

【時 間】パソコン教室がある日の 16:00～18:00(入室は 17 時まで)

【持ち物】パソコンと筆記用具をお持ちください。申し込みは、パソコン教室の申込み開始日と同じです。

公民館の花壇について

岡南公民館では、庭に花を植えています。今は、サルビア、ムギセンノウなどを植えています。まだまだ植える場所もありますので、ご家庭で余った種、苗などありましたら、お持ちいただければ幸いです。

また、一緒に花のお世話をしてくれる方も大募集中です。

できる人ができる時に
できることをお願いします。



◆ 資源化物回収について

★年末年始の資源化物回収は、下記の通り実施します。

年末は **12月25日(木) 午前 8 時まで** 回収します。

年始は **1月5日(月)午前9時30分から** 回収します。

笑顔食堂～みんなちがってみんないい～のご報告

岡南公民館の桜の木がすっかり色づいた 11 月 24 日(月)に、地域住民、あおぞらわかば作業所のみなさん総勢 30 名で、サイレント伝言ゲーム(アイスブレイク)や料理を作り、交流し、親睦を深めました。

当日は、ハローズ岡南店様のあたたかいご支援を賜り、具沢山のサツマイモの豚汁、サツマイモのコロッケ、サツマイモごはん、サラダ、天ぷら、りんご、みかんなどでお腹いっぱいになりました。参加者の皆様の顔には、笑顔の花が咲いていました。

地域に住んでいる皆様ひとりひとりの違いを認めつつ、多様性が大切にされる社会を目指しています。



回 覧

岡南公民館だより

2026 年（令和 8 年）1 月 1 日

発行：岡山市立岡南公民館

〒702-8047 岡山市南区若葉町 22-16

Tel & Fax (086)262-3483

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jpフェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>ホームページ
はこちら
から ⇒フェイスブック
はこちら
から ⇒

謹 賀 新 年

本年も、どうぞよろしくお願ひします。

年末は、27日(土)まで、年始は、1月5日(月)
より開館いたします。



令和 8 年度 クラブ講座運営説明会

クラブ講座は受講生が主体となって企画・運営します。活動を通して文化的教養を高めることはもちろん、地域全体の文化の向上やまちづくりの進展、福祉の増進に寄与することを目指しています。

令和 8 年度に新設、継続を希望するクラブの代表者は、出席をお願いします。

日時は、後日連絡します。

★令和 8 年 4 月から新しくクラブ講座に参加する方の申込は、随時受付ています。

令和8年度クラブ講座案内をご確認の上、お申込ください。

申込の前に、見学をお勧めしています。

詳細などは、公民館へお尋ねください。



手前みそを作ろう

我が家で作るみそは、格別です。



【日 時】2月5日(木)10:00～12:00

【受講料】無料

【材料代】1800 円程度(約 2.5 キロ分)

【定 員】20 人(先着)

【持参品】煮大豆と煮汁、みそを入れる容器、エプロン、タオル、ふきん 3 枚、三角巾、筆記用具

【申 込】1月10日(土)～1月22日(木)

岡南公民館窓口(電話可)

◎次の期間に、公民館まで大豆とみそづくりの説明書を受け取りにお越しください。

【お渡し期間】1月29日(木)～1月31日(土)

楽しく学び、生活の質を高めましょう

令和 8 年度

長寿教室

講座生募集中!!

★★令和 8 年 4 月 2 1 日（火）より開講★★

・講座は、4 月から翌年 2 月（毎月 1 回開催）

・講座登録や参加は無料です。

・対象：概ね 6 5 歳以上の方

おかやまっ子 作品展

令和 7 年度は、南輝小学校児童の作品を展示致します。
児童の想いが表現された作品の数々を、是非、ご覧下さい。

- 展示期間:2026 年 1 月 30 日(金曜日)から
2026 年 2 月 13 日(金曜日)まで
- 展示場所:1 階 ロビーにて



※令和 6 年度おかやまっ子(福島小学校)の写真です。

ふくなん介護者サロン

～明日の元気につながる楽しい時間を過ごしませんか～

普段、介護をされていて、お困りのことなどありませんか。介護経験者の方が親切に相談にのります。

- 【日 時】 1月8日、2月19日
いずれも木曜日 13:00～15:30
(時間内出入り自由)
- 【対 象】 介護をしている人・介護経験者
- 【参加費】 100 円/回(茶菓子代)
※初回無料
- 【申 込】 不要
- 【共 催】 南区南地域包括支援センター・岡南公民館



公民館の小さな映画会

※ 開場:13:00～ 上映:13:30～

- 1/24(土) すもも(100分、2018年)
出演:高杉莉穂、土居志央梨 他
- 2/28(土) 種まく旅人(108分、2020 年)
出演:栗山千明、平岡祐太 他



ふくなんプロギング部

～未来の子どもたちにきれいな地球を～

走ったり歩いたりしながら落ちているごみを拾う、「地球に最もやさしいニュースポーツ」です。海ゴミの約 8 割が陸(まち)から出ていて、これを防ぐ最後の砦が「ごみ拾い」です。

**自分を変えたい人
挑戦してみませんか。**



- 【日 時】 1月10日、2月14日
いずれも土曜日 9:30～11:30
- 【対 象】 どなたでも
- 【場 所】 岡南公民館周辺の道路上
(集合・解散は岡南公民館)
- 【参加費】 無料
- 【持参品】 飲み物、帽子、雨具(雨天時)
- 【申 込】 不要
- 【参加費】 無料



介護・認知症ケア講座

～介護や認知症ケアで
苦しむ人がいない世の中を目指して～

介護や認知症ケアについて、講師自身の経験を生かして、楽しく、詳しく学びます。

- 【日 時】 1月27日、2月24日
いずれも火曜日 10:00～12:00
- 【対 象】 介護をしている人・介護経験者、
介護や認知症ケアについて学びたい方
- 【参加費】 無料
- 【申 込】 不要



ゆったりすとカフェ

～さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか…～



- スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。
- 【日 時】 1 月24日、2 月28日、いずれも土曜日
13:30～16:00 (L.O.15:45)
- 【費 用】 コーヒー1杯:150 円(お菓子付き)



◆ 学習サポート室

得意な科目も、苦手な科目も。

みんなの自習を応援します。初参加大歓迎です。

- 【日 時】 1月17日、2月7日、21日
いずれも土曜日 10:00～12:00
- 【対 象】 小学生・中学生
- 【講 師】 地域の大人、大学生ボランティア
- 【受講料】 無料
- 【定 員】 各回20人(先着)
- 【持参品】 宿題、勉強する教科書やドリルなど、
筆記用具
- 【申 込】 公民館窓口まで(電話可)



◆ ほっぺ文庫

絵本の読み聞かせ、おもしろ手遊び
お楽しみ工作をして過ごします。

美味しいおやつもあります。

初参加、大歓迎です。

- 【日 時】 1月25日、2月22日
いずれも土曜日 10:00～11:30
(原則、毎月第 4 土曜日)
- 【参加費】 無料
- 【申 込】 不要
- 【対 象】 幼児と小学 1・2年生以下



◆ 公民館の畑で遊ぼう

～畑から広がる笑顔の輪～

岡南公民館では、庭にいろいろな野菜を植えてます。今は、絹さやえんどう、こうさいたい、大根などが生育中です。何を植えるかは、みんなで話し合っていて決めています。収穫した野菜は、みんなで調理していただいたり、お持ち帰りいただけます。

定例日以外でも野菜の世話をしませんか？お気軽にご来館ください。
次回以降、**1月 16日(金)、2 月 20日(金)**を予定しています。
(いずれも金曜日・10時～12時)ぜひ、ご参加お待ちしております。



ふくなん健康 UP 教室

～ からだが動くと ところが弾む みんなでつくる元気の輪 ～

日 時		テーマ
1月22日	木曜日 13:30～15:30	発見！自分に合ったウォーキング方法
2月26日		体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方

- 【対 象】 概ね65歳以上の人
- 【定 員】 各回 45 人
- 【申 込】 不要
- 【参加費】 無料
- 【持参品】 筆記用具、飲み物
- 【共 催】 岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館



◆ かんたんエコレシピ

～身体の中からきれいになれる～

出汁がらや野菜の皮も栄養満点の食材に。
野菜中心のおかずや玄米・雑穀を使ったレシピ、作り置きに便利な重ね煮も紹介します。

- 【日 時】 ③1月15日、④3月5日
いずれも木曜日 10:00～13:00
- 【講 師】 赤松佐知子さん
(「ナチュラル」コーディネーター、栄養士)
- 【受講料】 無料
- 【材料代】 各回800円
- 【定 員】 16人(先着)
- 【託 児】 無料(要事前予約)
- 【持参品】 エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、
タッパー、筆記用具
- 【申 込】 材料代を添えて岡南公民館窓口まで
- 【× 切】 ③1月6日、④2月24日



◆ 子育てほっとるーむ

遊びとおしゃべりの場所。
手遊びや絵本の読み聞かせ。
お友達づくり場所としてもご利用ください。
時間内出入り自由です。

- 【日 時】 1月19日、26日
2月2日、9日、16日
いずれも月曜日 10:00～12:00
- 【参加費】 無料
- 【申 込】 不要

