

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すか。介護経験の方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

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)

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

◆ 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)



◆ ほつペ文庫

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



◆ 公民館の畠で遊ぼう

～畠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います。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決めています。収穫した野菜は、みんなで調理していただけます。

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 こころが弾む みんなでつくる元気の輪～

日 時	テーマ
1月22日 2月26日	発見！自分に合ったウォーキング方法
木曜日 13:30～15:30	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

(カチュラルワードコーディネーター、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

【〆 切】③1月6日、④2月24日



◆ 子育てほつとるーむ

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活用ください。

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

