

# 福浜いちょう倶楽部

～楽しみながら学び、生きがいつくり、仲間づくりをしましょう！～



【対 象】年代を問わず誰でも参加できます。先着 50 名程度になります。

【費 用】受講料無料（ただし、材料代・旅行代等、別途実費が必要な回もあります）

\* 複雑多様化した現代社会に対応できる知識や能力を身につけ、健康で心豊かな生活を送ることができるよう、様々な分野から学んでみませんか。

回	日 時	内 容	講師・指導	備考
1	5 月 28 日(木) 10:00～12:00	開講式 「裁判官と書記官の役割」 ～裁判所こぼれ話～	末藤 丈晴さん (元裁判所書記官)	
2	6 月 25 日(木) 10:00～12:00	ヤクルト健康教室「美肌のすすめ」 ～美は腸からなる～ 腸トレ体操あります	近藤 佳奈さん (管理栄養士)	
3	7 月 25 日(土) 10:00～12:00	「パラサーファーの私が 介助犬を選んだ理由」 ～そして皆さんに伝えたいこと～	藤原 智貴さん (パラサーファー)	
4	8 月 27 日(木) 10:00～12:00	笑顔を運ぶ「遺言の話」 エンディングノートの始め方	明治安田生命保険相 互会社コラボ講座 地域包括支援推進課	
5	9 月 17 日(木) 10:00～12:00	「身体は食べた物からできている」 元気な人生 100 年のためのヒント	明治食育セミナー	
6	10 月 21 日(水) 8:30～19:00	館外研修「淡路島」～万博移転施設(岩屋)とあわじ花さじき～		旅行代金 約 10,000 円
7	11 月 26 日(木) 10:00～12:00	クリスマス前の寄せ植え	砂田園芸	定員 30 名 材料代 1,600 円
8	12 月 24 日(木) 10:00～12:00	「日本酒講座」 ～日本酒の種類と特徴～	日本ソムリエ協会会員	参加費 500 円 (お土産付き)
9	1 月 30 日(土) 10:00～12:00	閉講式 オールディーズを歌おう	KND ジュークボックス	

【申し込み】前回の講演終了時から受付開始(公民館窓口または電話で) 1 回目のみ 4/6(月)～受付

定員に達していない場合は当日の参加もできます。

## 岡山市立福浜公民館

〒702-8032 岡山市南区福富中一丁目16-22

TEL・FAX (086)265-4835

Eメール : fukuhamakouminkan@city.okayama.jp

<開館時間> 9時30分～21時 (日曜日は17時)

<休館日> 水曜日・祝日 (水曜日と祝日が重なる場合は翌日木曜日も休館)