地域応援人づくり講座
認知症サポーター養成講座

主催：加茂ケア部会、岡山市民協働企画総務課
共催：高松公民館、北区北地域包括支援センター高松分室

認知症について一緒に勉強しませんか？
この講座では、認知症のことを正しく理解し、ご本人やご家族を温かく見守るにはどうすればいいかのヒントをお伝えできればと思います。誰もが住みやすい地域づくりを一緒に作っていきましょう！

【日　時】12月11日(金)13時30分～15時
【講　師】岡山市北区北地域包括支援センター
【対　象】どなたでもご参加いただけます。
【定　員】30名（元気クラブの方もお申込ください）
【申　込】11月13日(金)から公民館窓口または電話で受付

高松ふれあい元気クラブ　共催：高松公民館

室内でできる軽体操と脳トレを中心に取り組んでいます。

【実施日】11月20日、12月4・18日
各金曜日 13時30分～15時
※11/6・13、12/11はお休み
【対　象】おおむね65才以上の岡山市民の方
【内　容】介護予防の運動　ほか
【申　込】不要



高松ふれあい元気教室

主催：岡山市ふれあい介護予防センター　共催：高松公民館

住み慣れた地域で、いつまでも元気に過ごせるよう、『介護予防を通した生きがいのある地域づくり』に取り組んでいきましょう！
毎月第4金曜日に実施しています。

【内容・日時】
「聞こえの講話」かんたん聞こえチェック
（簡易の聴力測定）＊希望者のみ
11月27日(金)13時30分～15時
「調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍」
12月25日(金)13時30分～15時
【対　象】おおむね65才以上の岡山市民
【持ち物】運動のしやすい服装、靴、
タオル、水分補給ができるもの

【お問い合わせ先】岡山市ふれあい介護予防センター
TEL　251－6517※時間　8時30分～17時(土・日・祝を除く)



寺子屋「高松」

元教員のボランティア講師と大学生ボランティアが、子どもたちの自主的な学びを応援します！

【11～1月の実施日時】※基本は毎月第1・3土曜日
11月21日、12月5・19日、1月16日
9時30分～12時　※11月7日、1月2日はお休み
【対　象】小学生～高校生
【持ち物】自分が勉強したいもの、
お茶等飲み物、筆記用具
【申　込】不要。ただし、年度の最初に参加される時に登録をしていただきます。



パソコン何でも相談会　＊高松パソコン倶楽部

パソコンやスマホの操作方法などで困ったときにはお気軽にどうぞ！(各回先着4名1時間)

【日　時】**毎週土曜日**
①　前半14時～15時　②後半15時～16時
【実施日】11月14・21・28日
12月5・12・19・26日
※11月7日はお休みです
【申　込】公民館窓口または電話で受付
※空きがあれば、当日受付も可能です。



主催講座報告
「やさしい日本語」講座

高松地域にお住まいの外国人10名、日本人11名の計21名の参加がありました。

講義では外国人にも伝わりやすい「やさしい日本語」のポイントを学びました。グループワークでは、「難しい言葉を簡単な言葉に言い換える」、「短く分かりやすく伝える」、「ゆっくり話す」など、ちょっとした工夫で伝わりやすくなることを体験しながら、交流を深めることができました。

参加者からは、「お互いの生活や文化について知ることができた」、「またこのような機会を持ちたい」などの感想をいただきました。

今回の講座で生まれた出会いや気づきを、これからの地域でのつながりに。まずは身近なところから、気軽に声をかけ合える関係を、広げていきたいと思います。



クラブからのお知らせ　きもの着付一日無料体験

きもの着つけA・Bクラブによる「きもの着付一日無料講習会」に参加して、きものを自分でより美しくチャーミングに着こなしてみませんか。

【日　時】**11月16日(月)　昼　13時～14時30分**
夜　19時～20時30分
【会　場】 岡山市立高松公民館
【内　容】 きもの着つけと帯結び
【定　員】 各回　5名(先着順)
【持参品】 きもの、長襦袢、帯、着つけ小物一式
＜着つけ小物＞帯揚、帯締、手結び枕、だてじめ2本、帯板1枚、和装肌着、腰紐4本(又はウエストベルト1本、コーリンベルト2本)
※定員になり次第締め切ります。
【問い合わせ・申し込み先】
講師　牧野嘉子(090－1685－0828)
講師　西森洋子(090－5692－6999)



クラブ講座生募集中！！

◇◇　茶道・裏千家　◇◇



【日時】第 1・4 火曜日　9:30～11:30
【月受講料】1,000 円
【材料費】月 500 円(抹茶、お菓子代他)

立札(りゅうれい)でのお稽古を始めました。椅子を使用しますので、「お茶を習いたいけど、正座が難しい」という方も大丈夫です！
みんなで、気軽に楽しくお稽古し、一服いただいて、ほっこりしましょう。季節ごとに変わるお菓子も楽しんでいただけます。

「岡山県岡西地区更生保護女性会」からのお知らせ

高松　ホゴちゃん食堂



【主　催】岡山県岡西地区更生保護女性会
【日　時】**11月28日(土)　※12月はお休み**
【場　所】岡山市立高松公民館
【対　象】こどもから大人、お年寄りの皆さん
小学生未満の場合保護者同伴でお願いします。
【定　員】 40人(申込み先着順)
定員になり次第締め切らせていただきます。
【参加費】高校生以上300円　 中学生以下無料
※当日集金
【申　込】 チラシに掲載の参加申込書に記入の上、公民館窓口にてお申し込みください
※詳しくは館内設置のチラシをご覧ください。

公民館業務お休みのお知らせ

11月5日(木)～11日9日(月)は、文化まつり開催(準備、片付けを含む)のため、公民館の通常業務(講座・クラブ・室貸与・図書の貸出・返却など)は全てお休みとなります。
ロビー・図書コーナーもご利用できませんのでご了承ください。
この期間で、開館時間が変更となるのは、次のとおりです。
11 月5日(木)、7日(土)、9日(月)
いずれの日も、9 時 30 分～17 時

※その他、詳しくは公民館へお尋ねください。

11月・12月の開館カレンダー



休館日
開館時間　9 時 30 分～21 時、ただし日曜日は 9 時 30 分～17 時

11月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

11/3(火)文化の日、11/23(月)勤労感謝の日
文化まつり開催のため、閉館時間が異なる日があります。

12月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

年末は 12/27(日)まで、
年始は 1/5(火)から開館します。

資源化物は12月22日(火)17時までにお出しください。
新年は**1月5日(火)**から回収を始めます。ご協力をお願いします。



高松公民館ホームページアドレス　https://www. city.okayama.jp/shisei/0000011188.html
高松公民館フェイスブックアドレス　https://www.facebook.com/TakamatsuKouminkan
高松公民館メールアドレス　takamatsukouminkan@city.okayama.jp