

地域応援人づくり講座 認知症サポーター養成講座

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12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(木)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14・21日、12月5・12・19日
各金曜日 13時30分～15時

※11月7日はお休み

【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。

【日 時・内容】

11月28日(金)13時30分～15時

「体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方」

12月26日(金)13時30分～15時

「深掘り！お口の体操で健康生活」

【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



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1・15日、12月6・20日、1月17日

9時30分～12時 ※1月3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1・15・22・29日

12月6・13・20日

※11月8日、12月27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。



シアター高松

当日、会場入り口の受付で、申込書にお名前とご連絡先をお書きください。

【日時・内容】

① 12月2日(火) 13時00分～14時55分

「サンフランシスコ」(1936年/洋画)

② 1月6日(火) 13時00分～14時15分

「ファイティングオカン」(2011年/邦画)

【事前申込】不要



出張！朝ラジオ体操第1・第2 & OKAYAMA/市民体操 in 鯉山学区 中止のお知らせ

毎年、吉備津神社前駐車場でさわやかに行っていた標記の行事ですが、駐車場有料化による場所の確保が難しくなったため、残念ながら今回は中止とさせていただきます。

高松公民館では引き続き9時より行います。(水曜・日曜・雨天時を除く)
よろしくお願いします。

防災キャンプ 案内

《 防災訓練予定 》

- ◎ 加茂学区:11月2日(日)午前8時15分から
会場:足守川河川敷
- ◎ 庄内学区:11月15日(土)午前8時30分から
会場:庄内小学校(体育館内)
- ◎ 鯉山学区:12月7日(日)午前8時50分から
会場:鯉山小学校(体育館ほか)

地域が災害の際、
避難所の初動を学びます。



クラブからの
お知らせ

きもの一日無料体験

きもの着つけA・Bクラブによる「きもの着つけ一日無料講習会」に参加して、きものを自分でより美しくチャミングに着こなしてみませんか。

【日 時】11月17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

【持参品】きもの、長襦袢、帯、着つけ小物一式

<着つけ小物>帯あげ、帯じめ、手結び枕、だてじめ2、帯板1、和装肌着、腰紐4(又はウエストベルト1、コーリンベルト2)、タオル2～3枚

※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)



11月・12月の開館カレンダー

開館時間 9時30分～21時、ただし日曜日は9時30分～17時

休館日



11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
30													
11/3(月)文化の日、11/23(日)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。							年末は12/27(土)まで、 年始は1/5(月)から開館します。						

資源化物は12月23日(火)17時までにお出してください。

新年は1月5日(月)から回収を始めます。ご協力をお願いします。

地域応援人づくり講座 防災リーダー養成講座

災害がいつ起こるかわからない時代です。地域のために働く知識を身に付けるための講座を用意しました。

【日 時】12月13日(土)18時00分～20時00分

【講 師】岡山市危機管理室 職員

【定 員】10名(先着順)

【参加費】無料

【申 込】11月13日(木)より公民館窓口または
電話でお申し込みください。



公民館業務お休みのお知らせ

11月6日(木)～11月10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6日(木)、8日(土)、10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。

高松公民館ホームページアドレス
高松公民館フェイスブックアドレス
高松公民館メールアドレス

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011188.html>
<https://www.facebook.com/TakamatsuKouminkan>
takamatsukouminkan@city.okayama.jp