

出張！朝ラジオ体操第1・第2 & OKAYAMA!市民体操 in 鯉山学区

主催：岡山市立高松公民館、北区北保健センター

共催：健康市民おかやま21「北市民健康づくり高松会議」

鯉山学区のみなさん!気軽に始めてみませんか♪
体操で、気持ちよく一日のスタートを切りましょう。

【日 時】11/13(月)・14(火)・16(木)・17(金)・18(土)・
20(月)・21(火)・24(金)・25(土)・27(月)・
28(火)・30(木)
12/1(金)・2(土)・4(月)・5(火)・7(木)・8(金)・
9(土)

時間は午前9時から9時15分頃まで

【場 所】吉備津神社 犬養木堂像前

※できるだけ徒歩でお越しください。

お車の場合は木堂像背中側の駐車場の奥に止めて
ください。

※高松公民館でも同時に行います。



手作りのパンとおやつ

公民館にあるオーブンを活用して、美味しいパン(2
種類)とおやつを作りませんか。できたてを食べて帰
ります。1回だけの参加もOKです。

【日 時】12月17日(日)・1月21日(日)・
3月10日(日) すべて10時～13時

【対象・定員】中学生以上・15名

【参加費】各回500円(当日、集金します)

【持参品】エプロン、マスク、お茶、
ふきん2～3枚、手拭き用タオル



【申 込】11月28日(火)から12月12日(火)の間、
公民館窓口または電話で先着順に受付
※アレルギー対応はできません。ご了承ください。

おやこクラブ連携講座 共催：おやこクラブ弥生会

バルーン(風船)で遊ぼう!

みんなで一緒に仲良く遊びましょう。

【日 時】12月18日(月)10時～11時30分

【内 容】“バルーン YAYOI”こと、小田弥生さんに
パフォーマンスを見せてもらったり、作品の
作り方を教えてもらったりします。

【対象・定員】就園前の幼児とその保護者・10名

【参加費】子どもさん一人につき100円
(当日、集金します)

【申 込】11月14日(火)から11月30日(木)の間、
公民館窓口または電話で受付



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18日、12月2・16日、1月6・20日

9時30分～12時 ※11月4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

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!

【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18・25日、12月2・9・16日

※11月4・11日、12月23・30日はお休み

【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。



認知症サポーター養成講座

認知症について一緒に勉強をしませんか?

この講座では、何か特別なことをするのではな
く、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
域づくりを一緒に考えていきましょう!

【日 時】12月8日(金)13時30分～15時

【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6日(月)から公民館窓口または
電話で受付

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5日(火) 13時30分～15時10分

「ずぶぬれて犬ころ」(2018年)

② 1月 9日(火) 13時30分～15時

「この星は、私の星じゃない」(2019年)

【参加費】無料 【事前申込】不要



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17日、12月1・8・15日
各金曜日 13時30分～15時

※11月3・10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

【登録料】 500円(参加初回に徴収)

*内容により実費必要

【申込】 不要



シニアのための自転車マナー教室

共催：高松公民館

参加無料

岡山西警察署員、シニアリーダーの方々の指導で、自転車シミュレーターを使って自転車の乗り方で前後左右の安全確認が大切なこと、通行上のルールなど多くのことを学ぶことができます。

【日時】 11月16日(木)13時30分～15時30分

【対象】 60才以上

【定員】 30名

【申込】 10月16日(月)から公民館窓口または電話で受付



歌って脳トレ、心を和やかに！

童謡唱歌や懐かしのメロディーを口ずさんだり歌ったりしましょう。歌うことで、心がきっと笑顔になりますよ。ゲームや手遊びも行います

※高松ふれあい元気クラブの方も申し込みが必要です。

【日時】 12月15日(金)13時30分～15時

【講師】 一般社団法人ピアノゆうゆう塾®

エグゼクティブ認定講師

河原 多希 氏及び 牧 直美 氏

【対象】 おおむね65才以上の岡山市民の方

【定員】 30名

【申込】 11月16日(木)から公民館窓口または電話で受付

防災キャンプ 報告

加茂防災訓練 10月1日(日)足守川河川敷



久々の、大勢が集まる訓練でしたが、多くの方が参加して防災知識を高めることができました。災害はいつ起こるかわかりません。これからも安全に気を配っていきましょう。

《 防災訓練予定 》

◎ 庄内学区：令和5年11月25日(土)

会場：庄内小学校 (体育館内)

◎ 鯉山学区：令和6年1月(予定)

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、『介護予防を通じ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】 11月24日(金)、12月22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)

★クラブからのお知らせ

きもの一日無料講習会

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ームングに着こなしてみませんか。

【日時】11月13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

【定員】各回 5名

【持参品】

きもの、帯、帯あげ、帯じめ、肌着、長襦袢、手結びまくら、小物一式(だてじめ2、帯板1、タオル2～3枚)、腰ひも4又はウエストベルト1、コーリンベルト2

【問い合わせ・申し込み先】

講師 牧野嘉子(090-1685-0828)

※申込をされた方で、当日(11/13)ご都合がつかなくなった場合も、上記へ連絡してください。

「健康のヒケツ」開催中！

健康市民おかやま21高松会議の皆さんのご協力のもと、「健康のヒケツ2023」を開催しました。第1回は、各種測定とOKAYAMA!市民体操を行いました。運動指導員中山和佳子先生の、ユーモアあふれるお話とアドバイスに、参加された皆さん“ほっこり”でした。

10月20日(金)には、えばらクリニック院長の江原弘貴先生のご講演があり、11月19日(日)には「わくわくウオーキング in 鯉山」です。ぜひ、皆様のご参加をお待ちしています。

