

パソコン教室 *高松パソコン倶楽部 ～ワード入門～

【日 時】10月7日(火)、14日(火)、21日(火)、28日(火)
(全4回) いずれの日も **10時～12時**
【参加費】1,000円
【定 員】先着4名
【対 象】ローマ字入力ができる方
4回とも受講できる方
【申 込】**9月4日(木)より参加費を添えて**、公民館
窓口でお申し込みください。



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 前半14時～15時
後半15時～16時
【実施日】9月6・13・20・27日
10月4・11・18・25日
【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。



おやこクラブ弥生会連携講座

伝承のわらべうた(人育ての歌) 共催:おやこクラブ弥生会

乳幼児の子育てで大切にしたいことなど、お子様と
一緒に実習を交えて楽しく学びます。

【日 時】10月9日(木)10時～11時30分
【講 師】わらべうたサークル 井上 美鈴氏
【対象・定員】就園前の子どもとその保護者 先着15組
【参加費】無料
【申 込】**9月11日(木)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。定員を超す等、当日の状況により入室をお断りする場合があります。

【日時・内容】

- ① 9月2日(火) 13時00分～14時40分
「凍える鏡」邦画(2007年)
- ② 10月7日(火)13時00分～14時45分
「昭和30年代の日本・家族の幸福
夫婦編」邦画(1960年)

【参加費】無料 【事前申込】不要



サロン交流会

本年もサロン交流会を実施します。サロンを運営されている方やスタッフの皆さん、サロンに興味のある方など、みんなで情報交換をしましょう。

【日 時】10月9日(木)13時00分～15時00分
【講 師】岡山西警察署生活安全課
職員による「特殊詐欺被害について」
【対 象】サロン関係者及びサロンに興味のある方
【定 員】50名(先着順)
【申 込】公民館窓口または電話で受付



シニア自転車マナー教室

岡山西警察署員、シニアリーダーの方々の指導で、動作測定器を使ってご自身の俊敏性、正確性を図ることができます。運転中の安全確認が大切なこと、通行上のルールなどを学びます。

【日 時】11月13日(木)13時30分～15時00分
【対 象】60才以上の方
【定 員】30名(先着順)
【申 込】**10月16日(木)から**公民館窓口
または電話で受付



わくわくウォーキング大会 in 加茂

「健康のヒケツ」講座の第3回目として、ウォーキング大会をご案内いたします。高松中学校の生徒(有志)の皆さんと北区北保健センター、加茂学区体育協会、健康市民おかやま21高松会議の皆さんのご協力のもと開催いたします。

ぜひ、家族で、グループでご参加ください。もちろんお一人での参加も大歓迎です。

「わくわくウォーキング大会 in 加茂」

【日 時】11月16日(日)9時30分～12時頃
【コース】◎ゆったりコース(約4.2km)

高松公民館発→加茂城跡周辺
→高松公民館着



◎健脚コース(約7km)
高松公民館発→千足古墳周辺
→高松公民館着

※ 実際のコース(地図)は、後日スタンドに配架する館内チラシ(申込書を兼ねる)をご覧ください。

【定 員】各コースとも30名(先着順)
【持ち物】帽子、お茶、動きやすい服装(長袖、長ズボンがおすすめ)、靴、タオル

【参加費】無料

【申 込】**10月10日(金)から10月31日(金)の間に**公民館窓口またはお電話で申し込みください。定員になり次第、締め切ります。当日受付はいたしません。ご了承ください。

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。毎月第1・2・3金曜日に実施しています。

【日 時】 9月5・12・19日、10月3・10・17日
各金曜日 13時30分～15時

【対 象】 おおむね65才以上の岡山市民
【内 容】 介護予防の運動
【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】 9月26日(金) 13時30分～15時
「60代から始める認知症予防の生活習慣」
10月24日(金) 13時30分～15時
「知ってお得！いろいろな面から転倒予防を知ろう」

【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
【申 込】 不要



【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・祝日を除く)

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！

【9～11月の実施日時】

9月6・20日、10月4・18日、
11月1・15日 9時30分～12時

【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。



主催講座報告 福祉ボランティア入門講座

福祉ボランティアの活動や高齢者の方へのコミュニケーションの取り方、車椅子の操作方法のコツなどを紹介する「福祉ボランティア入門講座」を開講し、地域の方々に受講いただきました。

高松公民館では、福祉施設でのお手伝いや寄り添いなど、福祉ボランティア「まつぼっくり」が活動しています。年齢や性別を問わず、誰でも気軽に参加いただけます。ボランティア活動の“はじめての一步”を応援します。



夏休みわくわく教室&フリー塾 2025 ～ 思い出写真集 ～



今年も地元の中学生在がボランティアで受付や各催しを手伝ってくれました。関わってくださったすべてのの方にこの場をお借りして、お礼申し上げます。

“うどん&デザート作り”



“簡単お菓子作り”



“てぬぐいを染めよう”



“科学あそび”



“マスキングテープで遊ぼう”



“アイロンプリントでオリジナルTシャツを作ろう”



“韓国の食文化を知ろう！”



岡山県岡西地区高松更生保護女性会の皆さんがボランティアとしてサポートしてくださいました。ご協力ありがとうございました。