

# こうじょ

第284号 2024. 4. 1

発行:岡山市立興除公民館  
(岡山市南区中畦589-1)

TEL・FAX:(086)298-2660

[E-mail] koujokouminkan@city.okayama.lg.jp

[ホームページ] http://www.city.okayama.jp/shisei/0000011079.html

[ホームページ]



## 春の陽気に誘われて。 新しいことはじめてみませんか。

公民館講座はご自身の興味関心が広がるだけでなく、人や地域との交流も生まれます。新たな出会いを探しに、公民館講座へ参加してみませんか？今年度もたくさんの講座を計画して皆さまのご来館をお待ちしています。



## ゆうゆう現代セミナー

日程	内容
1 5/24(金) 10:00~12:00	「楽しく学ぶお天気と防災~ちくわ笛と民謡~」 講師:住宅 正人さん(気象予報士・ちくわ笛奏者)
2 7/26(金) 10:00~12:00	「ゆるっと脳トレ」 講師:服部 和憲さん(健康21すこやか福田会長)
3 9/27(金)	「爆笑 落語会2」 出演:噺の会じゆげむ岡山支店
4 11/8(金) 10:00~11:30	「いきいきシニアライフ~フレイル予防で元気生活~」 講師:井村 圭壯さん(岡山県立大学名誉教授)
5 12/13(金) 10:00~12:00	「リンパマッサージで身体を健康に！」 講師:楠木 恵里奈さん(インストラクター)
6 R7 3/21(金) 8:00~18:00頃	バスで行く視察研修旅行(計画中) ※詳細は後日ご案内します。

- 対象・定員:おおむね65歳以上・60名
- 受講料:無料
- 申込期間:4月1日(月)~4月30日(火)
- ※老人クラブ会員の方は、各老人クラブの会長へお申込みください。

## パソコンボランティアぶちぱそこうじょパソコン教室

### 「簡単な文書を作ってみよう -ワード入門①-」

- 日 時:5月9日・16日・23日・30日  
いずれも木曜日 10:00~12:00
- 内 容:ワードの基本操作と簡単な文書の作成。
- 必要経費:2,000円(全4回・テキスト代含)
- 対象・定員:マウス操作・文字入力ができる方  
10名(先着順)
- 申込み:4月18日(木)~5月2日(木)  
※パソコン持込可 (office 2010以上がインストールされたもの)



### 「パソコンなんでも相談室」

- 日 時:4月25日・5月30日・6月27日・7月25日・  
9月19日 いずれも木曜日11:30~12:00
- 参加費:無料(※要申込)

▼裏面もご覧ください。

## 興除バリスタ珈琲販売付の2講座

-興除バリスタ・オープンカフェ-

### 「二胡コンサート~うららかに~」

- 日 時:4月27日(土)14:00~15:30
- 出 演:二胡グループうらら
- 曲 目:「竹田の子守歌」「上を向いて歩こう」  
「見上げてごらん夜の星を」他
- 会 場:興除公民館ロビー(無料・申込不要)

-興除キネマ倶楽部-

### ①「そして父になる」(2013年 日本)

6年間育てた息子が他人の子だったら？出生時に病院での取り違えを知った二家族の葛藤を描いた作品。

- 日 時:4月19日(金)13:30~15:40
- 出 演:福山雅治他
- 定 員:40名(先着順)
- 申込み:4月2日(火)9:30より受付開始

### ②「俳優 亀岡拓次」(2015年 日本)

飲み屋の女将に恋をした地味な名脇役俳優に世界的巨匠からオーディションの声がかかり…。

- 日 時:5月17日(金)13:30~15:40
- 出 演:安田顕他
- 定 員:40名(先着順)
- 申込み:4月19日(金)9:30より受付開始

※珈琲一杯100円 ※興除キネマ倶楽部の珈琲販売は上映前のみとなります(13:00~13:30)

## 脳活!!

## パステルアート

粉状のパステルを指先につけ、型紙を用いて描きます。どなたでも簡単に素敵なアートができますよ。



- 日 時:5月13日(月)  
10:00~12:00
- 講 師:渡邊 恵美加さん  
(パステルホープアート協会 公認インストラクター)
- 定 員:16名(先着順)
- 材料費:600円(フレーム込み・絵は2枚作製)
- 持ち物:カッターナイフ・ウェットティッシュ
- 申込み:4月8日(月)9:30より受付開始



乳幼児とその保護者対象の「のびのび広場 ComeCome」は5月17日からのスタートです。詳細は次号でお知らせします。お楽しみに。

## 備えて安心! 在宅避難 ~今から取り組もう! 防災~

避難所の課題と適切な避難先の選び方について、そして在宅避難の条件や備えておきたい防災グッズの基礎知識を教えてください。

- 日 時: 4月6日(土)10:00~12:00
- 講 師: 佐藤 昌子さん  
(明治安田生命岡山支社 チーフ・コンシェルジュ)
- 定 員: 30名(先着順) ■ 申込み: 受付中



デイスコンは岡山発のニュースポーツです。デイスク(円盤)と、コントロールを合成してデイスコンと名づけられました。赤と青の2組に分かれて、1組6枚の円盤を投げ、どちらがポイントに近づいているかを競う簡単なスポーツです。健康や仲間づくりにも最適です♪♪

興除公民館クラブ活動紹介⑱  
デイスコン  
毎月第2木曜  
10時~12時

## 腸元気生活のすすめ

腸を整えることが健康で元気につながることを、「休養」「運動」「栄養」の面からお話します。簡単なレクリエーションも予定。



- 日 時: 5月21日(火)10:00~12:00
- 講 師: 岡山ヤクルト販売株式会社 職員
- 定 員: 30名(先着順)
- 申込み: 4月15日(月)9:30より受付開始

毎月介護  
予防教室

健康寿命を延ばして生涯元気に!!  
晴ればれ☀️興除教室

医療・福祉の専門職が、「介護予防・健康づくり」の秘訣をお伝えます。申込不要です。

- 日 時: 4月26日(金)13:30~15:30  
「フレイル予防で健やかな身体づくり」



## 興除中学校区サロン 交流会を開催。

3月8日(金)、興除公民館で交流会を開催し、興除中学校区の7つのサロンから計16名、社会福祉協議会南区西事務所、南区西包括支援センター、ふれあい介護予防センターから5名と多数ご参加をいただきました。始めにニュース

スポーツ「モルック」で交流を深めた後、各サロンの活動紹介やグループに分かれての情報交換を行いました。皆さん話したいことや聞いてみたいことがたくさんあり、どこのグループも時間いっぱいお話が途切れませんでした。初めての試みでしたが、来年度もぜひ開催したいと思います。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

## 興除男結!! ケアメンジャー 交流・談話会 / 今後も男性介護者の交流の場に。

2月に初回を開催しました男性介護者の集い『興除男結!!ケアメンジャー』は、介護などについて日頃思ったり感じたりしたことを話し合うことや、介護にかかわる専門家の話を聞いたりする場です。4月から毎月1回開催予定です。みんなで声を掛け合いながら、息抜きのできる居心地の良い会になればと思います。気楽にご参加ください、お待ちしております。

[日時] 4月15日(月)、5月20日(月)、以降  
毎月第3月曜日(既ね)10:00~12:00

[対象] 認知症などの家族を介護している男性

[内容] 介護に関する情報交換会

[申込] 随時(興除公民館まで)

共催: 岡山市南区西地域包括支援センター

## ロビー展のお知らせ

### 【第4回絵画同好会ロビー展】

[期 間] 4月11日(木)~23日(火) ※日曜日17時閉館

[出 展] 絵画同好会の皆さん(興除公民館クラブ)

※展示作品を募集しています。

公民館ロビーは、作品展示などで地域の皆さまにもご利用いただけます。個人・団体を問いません。希望される方は公民館窓口へご相談ください。

## [4月の休館日]

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				



きりを使ったり、ねじ回しをしたり普段できない経験ができました。

今年度も、1~3月の16日間延べ151名の地域ボランティアの方々が、興除中学校1年生の技術科授業にお手伝いくださいました。ハンディボックスの製作ということで、のぎりの使い方や釘の打ち方など、丁寧に教えていただきました。参加いただいた地域の方から「素直に聞いてくれて嬉しかった。」「地域とのつながりに協力でき満足です。」「などの感想がありました。」

学校支援ボランティアの皆さま、ありがとうございます。