

# みさおやま ふれあいカフェ

地域のみなさんの出会い、学び合いの場です。  
お気軽にご参加ください。



## 腸元気生活のすすめ

カフェあり 1杯 100円  
(コーヒー等飲み物提供)

**4月 22日 (月) 10時30分～11時30分**

【講師】岡山ヤクルト販売(株) 管理栄養士 渡邊華央さん  
睡眠・運動・栄養など日常生活で気を付けたいことや、腸の大切さについて学びます。  
軽い運動もします。  
必要であれば、上ぐつをお持ちください。(スリッパはあります)

◆申込不要!

【会場】操山公民館 1階 実技室 【定員】30人程度 【受講料】無料

イスに座ってできる体操

ニュースポーツ

## 「あっ晴れ! もも太郎体操」& “モルック”

**5月 27日 (月) 10時～12時**

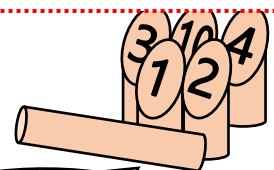
【講師】岡山市ふれあい介護予防センター 職員  
ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせ  
た「あっ晴れ! 桃太郎体操」をします。  
そして、誰でも楽しめるニュースポーツ、“モルック”にも挑戦!

\*カフェ(飲み物提供)はありませんので、必要であれば  
飲みものを持参ください。

◆申込不要!

【持ちもの】上ぐつ、飲みもの

【会場】操山公民館 1階 実技室 【定員】40人程度 【受講料】無料



モルック!

「みさおやま ふれあいカフェ」は、地域のみなさんが気軽に交流できることを目的として、  
原則 第4月曜日の午前中に開催しています(内容によって日時を変更する場合があります)。  
一緒に運営するボランティアも募集中です。公民館へお申し出ください。

【主催】岡山市立操山公民館・「みさおやま ふれあいカフェ」運営ボランティア

【お問い合わせ先】岡山市立操山公民館

住所：岡山市中区国富三丁目9-12

電話：086-271-5030