

きたこうみんかん

岡山市立北公民館
〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14
Tel・Fax (086)254-4633
eメール kitakouminkan@city.okayama.lg.jp
<http://www.city.okayama.jp/shisei/0000022493html>

休館日 水曜日・
祝日・年末年始
(水曜が祝日の時は
翌木曜日も休館)

北★北シニアカレッジ

(全10回)

シニア世代を対象にした講座です。

毎回さまざまな内容について学びます。

第7回 「シニアの楽しい交通安全教室」

11月29日(金)13:30~15:30

講師 岡山西交通安全協会

第8回 安心して老後を過ごすために

～相続・遺言・成年後見制度など～

12月16日(月)13:30~15:30

講師 晴ればれサポートテラス

【定員】 毎回50名 【参加費】 無料

【申込】 各回定員に余裕がある場合は、参加していただけますので、お問合せください。

きた♪北ミュージック

気まぐれピアニストの enjoy music

～ピアノの美しい音色とトークで癒しのひとときを～(全7回)

ピアニスト中司賢一さんによる様々なジャンルの曲をお楽しみください。

<第5回> 12月13日(金)14:00~15:00

【対象】 どなたでも 【定員】 40名

【参加費】 無料

※一度お申し込みをされた方は、申し込み不要です。



園芸講座

お正月の寄せ植えをしませんか？

寄せ植えの基本や管理の仕方についてわかりやすく学びましょう。

【日時】 12月9日(月)13:00~15:00

【講師】 砂田園芸 砂田 芳宏さん

【材料代】 1,600円(当日集金します)

【定員】 18名(先着順)

【持ってくるもの】 ビニール手袋

【申し込み】 11月18日(月)9:30~窓口または電話で、受け付けます。



作品展お知らせ

岡北中学校区の学校園の皆さんの図画や工作などの作品展示を行います。

見学にお越しください。

■ 作品展示期間 ■

小学生作品展示

令和6年12月10日(火)~17日(火)

※開館時は、いつでも見学していただけます。

9:30~21:00(日曜日は17:00まで)

水曜日・祝日は休館日です。



—地域の子育てひろば—

★子育てサロン あったかひろば

12月2日(月)10時~12時 親子でリトミック

※11月はお休みです。

【参加費】 無料

【定員】 10組(事前申し込み必要)

支援スタッフ:御野学区愛育委員会



★子育てひろば Orange Room

11月19日(火)10時~12時 情報交換

12月17日(火)10時~12時 和みヨガ

和みヨガとは、心と身体をほぐす癒しのヨガです。身体がかたくても大丈夫です。

【参加費】 無料

【定員】 10組(事前申し込み必要)

支援スタッフ:岡北学区在住の子育て支援者

子育て中以外の方も参加OK

第3回公民館まつり実行委員会(反省会)・クラブ代表者会を開催します

以下の日程で公民館まつりの反省会とクラブ代表者会を開催します。

来年度のクラブ開設申請の説明をしますので、来年度クラブ活動を継続するクラブの方は必ず出席してください。また、新たにクラブ開設を希望する方は10日以降に申請書を配布しますので公民館窓口にお越しください。

【日時】 11月9日(土)14:30~16:00

【会場】 2階 第1・2研修室、第2講座室

元気で長生きノルディックウォーク!

ノルディックウォークで、元気な身体をめざしましょう。

レギュラーコース(6km程度) 10時~12時

11月21日(木) 法界院 八十八か所巡り

集合場所:天満屋ハピータウン岡北店前バス停

シニアコース(3km程度) 10時~12時

11月22日(金) 岡大北(厩舎で馬の見学)

※ニンジンを1本ご持参ください。

集合場所:岡山市立北公民館

【参加費】 各コース 参加費 200 円/回

ポールレンタル 500 円/回(事前申込)

ジェントルマン生きがい喫茶

どなたでも安心して自由に語れる場です。
お話を聴くだけの参加も大歓迎です。
女性の方もお気軽にご参加ください。



【日時】 11月9日(土)10時~12時

【参加費】コーヒー代 100 円(当面、はじめての方のみ)

岡山市立公民館大会のご案内

公民館での学習や交流を通して、これからの地域・社会の未来について、語り合しましょう。

【テーマ】 ともにつくっていこう

これからの地域・社会

【分科会】 令和6年12月15日(日)

岡山市立岡輝公民館

【分野】 防災・減災 10:00~12:30

地域づくり支援 10:30~12:30

若者の地域参画 13:30~15:30

地域福祉・共生 13:30~16:00

【全体会】 令和7年1月19日(日)

13:00~16:00 岡山市立操山公民館

【講師】 牧野 篤氏

(東京大学大学院教育学研究科教授)

参加希望の方は、事務室までお問合せください。

岡山市ふれあい介護予防センター主催

岡北ふれあい元気教室

11月18日(月) 14時~16時(第3月曜日)

「リズムに合わせて♪脳と体を動かそう」

12月2日(月) 14時~16時

「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防

※参加無料・事前申込不要です。

おおむね 65 歳以上の岡山市民

筆記用具、水分補給ができるもの



【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

086-251-6517 8:30~17:00(土・日・祝を除く)

牧山&クラインガルテン 収穫祭のお知らせ



牧山地区では、クラインガルテンと共同して「収穫祭」を開催します。

イベントや地元で採れた野菜等の青空市や、食べ物コーナー、紅白餅の配布(先着順)も予定しています。皆様のご来場をお待ちしています。



【日時】 11月24日(日) 10時~13時

※雨天中止

【場所】 牧山クラインガルテン ふれあい広場

【主催】 牧山地区収穫祭実行委員会

【問合せ先】 牧山クラインガルテン

TEL086-228-2280

※最新情報は、クラインガルテンのホームページ等でご確認ください。

いつでも
だれでも

ちょこっとボランティア

はじまって約4か月で延べ60人以上の方々にご協力いただきました。小学生から80代の方まで幅広い年代の方が図書コーナーの整理、講座の準備、窓ふきなどの清掃、草抜き、障子はりなどご自分にあったボランティアをしてくださいました。ありがとうございました。引き続き開館時間中ならいつでも受け付けていますのでご協力をお願いします。事前申し込みは不要です。

★地域からのお知らせ★

たいよう こども食堂

毎月第3日曜日に開催しています。

お気軽にご参加ください。

【日時】 11月 17日(日)10時30分~13時

【場所】 岡山市立北公民館

【対象】 すべての方 【定員】 30人(先着順)

【メニュー】 薄切りショウガ焼き

りんご入りポテトサラダ

【参加費】 子ども無料、大人 300 円

【申込み】 11月1日(金)から北公民館窓口または、

お電話(086-254-4633)でお申し込みください。

※スタッフ申し込み・お問合せは、086-223-8620(代表)までお願いします。