

操南公民館だより

168号

令和8年9月1日発行
岡山市立操南公民館



操南☆おとなの楽校

はじめてのマットピラティス ～初心者歓迎！ゆったり体を動かそう～



「体は動かしたいけれど、激しい運動はちょっと苦手…」そんな方へ。

「がんばる運動」ではなく、「整える時間」をはじめてみませんか？

呼吸に合わせてゆったり体を動かしながら、姿勢や体感を無理なく整えていきます。

☆日 時：10月2日（金）10時～11時40分

☆講師：杉山 梢さん（NPO 法人リトル・サン代表）

☆定 員：12人（先着順）

☆持ち物：飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル可）、動きやすい服装で参加してください。

☆申込み：8/28から公民館窓口・電話で受付中

申込
必要

参加
無料

土地の記憶を伝えるまち歩き ～地域の記憶を未来の防災につなげよう～

地域応援人づくり講座

共催：岡山大学教育学部自然地理学研究室

WS②「ルートを考える」9月5日（土）10:00～12:00

申込
必要

参加
無料

地域を知るには、地域を実際に歩いてみるのが大切です。地域を知っていることが防災にもつながっていきます。地域をよく知る人、もっと知りたい人、これから知る人。いろいろな人が集まり、同じ地図を見ながら自分たちの地域について話をします。話しの中で出た情報や皆さんの記憶や思い出を使って、まち歩きのルートを作っていきます。各地域でどんなルート図が完成するのか楽しみです。途中参加からの参加も可能です。来年1月には完成したルートを使って、まち歩きイベントを予定しています！！

WS① 8/10「地域を知る」の様子

参加した皆さんからは、懐かしい記憶や思い出がどんどん出てきて、用意した地図は話した内容のメモでいっぱいになりました。参加した中高生が知らない話も多く、地域の方が中高生に詳しく伝える様子も見られました。昔の暮らしの様子や建物のこと、河川や食べ物についてなど、いろいろな視点からの話も聞けました。



介護
予防教室

操南いきいき教室

共催：岡山市ふれあい介護予防センター

健康づくりのための軽い運動や講話を医療・福祉の専門家がお伝えします。

★9月10日（木）13:30～15:30

『見逃さないで！認知症の予備軍 MCI』

★10月8日（木）13:30～15:30

『転ばぬ先の骨～骨粗しょう症の予防と治療～』

【対 象】おおむね 65 歳以上の方

【場 所】操南公民館

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

TEL(086-274-5211)

参加
無料

申込
不要

スマホに慣れて♪楽しもう!

スマートフォン(スマホ)を最近使い始めたシニアの方、あらためて使い方を学んでたのしんでみませんか。



【日時】①スマホ体験 STEP1 **9月15日(火)**10:30~12:00

②スマホ体験 STEP2 **9月28日(月)**10:30~12:00

申込
必要

参加
無料

【講師】ソフトバンク株式会社 スマホアドバイザー

【定員】①②各20人(先着順)

【内容】①スマホとは…、地図アプリ、カメラを使ってみよう

②文字入力の方法、インターネットの使い方、アプリとは

【持ち物】ご自身のスマートフォン、筆記用具、飲み物

※スマホを持っていない方にはデモ機を貸出します※

【申込】**8月31日(月)9:30から9月11日(金)17:30まで**

電話または来館・FAXで申込受付

(公民館に置いてあるチラシに申込用紙あり)

剪定の基本を知る

庭木の剪定をご自分でされている方、邪魔な枝をただ無造作に切ってしまういませんか?

その結果、樹木の元気がなくなったり、花が咲かなくなったり…剪定の基本を知って、人も樹木も快適になりましょう。

今回も、造園の専門家から学びます。



【日時】**11月7日(土)**10:00~12:00

【講師】株式会社 岡山造園

【定員】14人(先着順)

【内容】★座学:一般的な剪定の解説

★講師実演:公民館の樹木を実際に剪定
(モッコク・キンモクセイ)

【申込】**10月1日(木)9:30から31日(土)17時まで**

電話または来館・FAXで申込受付

(公民館に置いてあるチラシに申込用紙あり)

申込
必要

参加
無料

操南・岡山をもっと知ろう会

10月「古墳時代の装身具」

【日時】10月9日(金) 13:30~15:30

【講師】原田 悠希さん(岡山市埋蔵文化財センター)

【申込】**9/11(金)受付開始**。電話または公民館窓口へ

12月「岡山県の食の歴史」

【日時】12月11日(金) 13:30~15:30

【講師】岡嶋 隆司さん(食文化研究者)

【申込】**10/9(金)受付開始**。電話または公民館窓口へ

【定員】各回40人程度【対象】どなたでも

※毎回、申し込みをお願いします※

シニア世代の学びの場 寿大学

9月「交通安全教室

高齢者の事故防止と自転車のルールについて」

【日時】9月18日(金) 13:30~15:30

【講師】秋山 勇臣さん(岡山市生活交通安全課)

【申込】受付中。電話または公民館窓口へ

11月「歌声で健康! みんなで歌おう!」

【日時】11月27日(金) 13:30~15:30

【講師】桧山 武雄さん(岡山アコーディオンクラブ代表)

【申込】**10/22(木)受付開始** 電話または公民館窓口へ

【定員】各回45人【対象】概ね65歳以上の方

申込
必要

参加
無料

操南銀幕劇場 9月・10月

参加
無料

申込
必要

【9月】 上映作品 **五億円のじんせい**

2019年公開

かつて難病を患い、五億円の募金によって命を救われた少年が、重すぎる善意から自由になるための旅に出るヒューマン・ドラマ。

【キャスト】望月歩・山田杏奈・兵頭功海ほか

【日時】**9月29日(火)**10:00~12:00

【定員】40人程度

【申込】受付中。電話または公民館窓口へ



【10月】 上映作品 **ラストダンス ～離婚式～**

2001年製作

「豪華客船での離婚式」というテレビ番組の企画に集まった100組の夫婦たち。10日間の船旅を共にする中で、これまでの人生や互いへの思いを見つめ直していく姿を描いた作品。

【キャスト】大河内奈々子・松岡俊介・大竹まこと ほか

【日時】**10月10日(土)**13:30~15:30

【定員】40人程度

【申込】受付中。電話または公民館窓口へ

★★7月8月の主催講座の一部をご報告します★★

【陶芸体験】 自分だけの備前焼を作ったよ!!



7月21日(火)15:30~17:00 実施

兄弟や親子、おじいちゃんとお孫さんなど、子どもから大人までいろいろな方が参加。初めての陶芸体験という方も多くいましたが、講師の岡山県陶芸同好会の皆さんに教えてもらいながら、土に触れ陶芸を楽しみました!!イメージ通りに形を作るのはなかなか難しかったですが、出来上がった作品はどれも個性的でステキな作品ばかり♪この後、焼きの作業があるため完成まで約一か月かかります。どんな作品に仕上がるのか楽しみです。

段ボールが大変身! ～恐竜づくり～



【木工体験】 自分だけの貯金箱が完成!!



7月27日(月)10:00~12:00 実施

子どもたちが自分だけの木の貯金箱を作りました!!最初に講師の中野先生に道具の使い方について教えてもらいました。道具を初めて使う人も多く、最初は苦戦していましたが、段々と上手に使えるようになると貯金箱の形づくりに夢中になりました。見本の形にとらわれず、「自分はこんなのが作りたい!!」と全員が工夫しながら作業を行いました。お家に帰ってから、屋根に色を塗ったり壁に模様を描いたりして、更に工夫をした人もいました。ぜひ、自分の作った貯金箱を大切に使うくださいね。

苦手でも大丈夫!夏休み習字教室



7月21日(火)10:00~11:00 実施

操南公民館毛筆クラブの皆さんを講師に迎え、夏休み習字教室を開催しました。一人ひとりに丁寧にご指導いただき、子どもたちはお手本をよく見ながら真剣な表情で筆を進めていました。限られた時間の中で何枚も練習を重ね、文字の形やバランスを意識しながら熱心に取り組む姿が印象的でした。

7月23日(木)10:00~12:00 実施

子どもたちは段ボールのパーツを一つひとつ組み立てながら、世界に一つだけの恐竜づくりに挑戦。難しい工程では、高学年の子どもたちが自主的に低学年の子どもたちに声をかけ、作り方を教える姿も見られました。ものづくりの楽しさだけでなく、自然と思いやりや助け合いの心が育まれる、笑顔あふれる講座となりました。

おいしく焼けるかな? チャレンジ★ピザづくり



8月3日(月)10:00~13:00 実施

子どもたちは、生地をこねるところから挑戦し、思い思いにチーズやソーセージ、夏野菜などをトッピングしてオリジナルピザを完成させました。焼きあがる香ばしい香りに期待を膨らませ、できたてのピザを「おいしい!」と笑顔で味わっていました。当日は高校生ボランティアも生地づくりやトッピング、片付けなどを積極的にサポート。子どもたちにやさしく声をかけながら活動し、世代を超えた交流の輪が広がりました。みんなで協力してつくる楽しさと、出来立てを味わう喜びを感じられる講座となりました。

健康マージャン体験会実施

『賭けない・飲まない・吸わない』健康マージャンで脳トレ・認知症予防と仲間づくりをしませんか？

初心者でも大丈夫！

参加
無料

申込
必要

【日時】9月17日(木) 13:00～15:00

【参加費】無料 【定員】12人(先着順)

【申込】電話または公民館窓口へ



慌てないための介護のいろは

「家での看取り」



「人生の最期は家で過ごしたい」という思いを支えるために、知っておきたいことがあります。この講座では、家での看取りについて専門家が分かりやすくお話しします。将来の備えとしてはもちろん、現在ご家族の介護や看取りに向き合っている方にもおすすめの内容です。

【日時】10月29日(木)10:00～12:00

【講師】石野容子さん(岡山済生会訪問看護ステーション)

前川礼子さん(岡山済生会総合病院)

【定員】20人程度

【持ち物】筆記用具

【申込】9/3(木)9:30から公民館窓口・電話で。

参加
無料

申込
必要

令和9年度 クラブ講座開設説明会のお知らせ

公民館クラブ講座は、講座生が主体的に企画・運営する講座で、申請を基本に公民館が承認・開設します。令和9年度(R9.4.1～R10.3.31)に操南公民館でクラブの開設を考えているグループの代表者は、新規・継続ともに必ず出席してください。

※現在、操南公民館で活動しているクラブも継続のためには申請が必要です※

★令和9年度 クラブ講座開設説明会
10月31日(土)13時30分～

★仮装して遊ぼう★



公民館でハロウィーン★パーティー ～魔女からのミッションに挑戦～ クイズ・ゲーム・お菓子タイム♪

仮装をして、公民館でハロウィーンを楽しもう！
魔女からのミッション、ハロウィーンのお話やクイズ、
ゲームに挑戦！お菓子タイムもあります♪

【日時】10月31日(土)10時～12時30分

【対象】小学校1～6年生

【定員】24人 【材料代】450円

※申込等詳細は、9月中旬以降、管内の小学校を通してチラシを配布
します※



ロビー展のお知らせ 9月の風を感じてえ～ 平野ひろ子 VS 花一彦 写真2人展

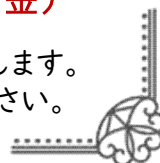
【日時】9月4日(金)～9月18日(金)

珍しい被写体 感動と興奮をお届けします。
操南地区の皆さんぜひ見に来てください。

主催：操南子ども食堂ハッピー運営委員会

操南こども食堂 ハッピー 10月からオープンします♪

詳しい日時や内容については、操南小学校などに配布
されるチラシをご覧ください。



9月の休館日 ※9月22日は開館日です※

2日・9日・16日・21日(敬老の日)

23日(秋分の日)・24日(振替休館)・30日

10月の休館日

7日・12日(スポーツの日)・14日・

21日・28日



岡山市立操南公民館 TEL:(086)-276-7898

〒702-8006 岡山市中区藤崎 201-4 ☎ sounankouminkan@city.okayama.jp

開館時間：9:30～21:00(日曜日は17:00まで) 水曜・祝日は休館です。

▶ H P



「操南公民館だより」は各町内会・地域団体のご協力により、皆様のもとへ回覧・配付いただいております。
いつもありがとうございます。