

心豊かに地域の絆を深めよう

津高公民館だより特別号

発行:岡山市立津高公民館
〒701-1144
岡山市北区栢谷 1677
TEL:086-294-4222

香和中学校区の保幼小中学生のみなさん及び保護者の皆様へ。

津高公民館では公民館講座や地域情報をよりみなさんに知っていただくため、お子様及び保護者向けの「津高公民館だより特別号」を作成いたしました。2・3月の講座案内と防災キャンプでの中学生スタッフの活動の様子などを掲載しています。地域活動に参加するきっかけになれば幸いです。

Instagramにて活動の様子を配信中。どうぞご覧ください。→



Instagram

< 2・3月開催 主催講座 >

トモスカイ津高

発達障がいについての知識や理解を深める会です。講師はいませんが、同じ悩みを持つ保護者に相談したり、お話を聞くことができます。

【日 時】2月13日(火) 10:00~12:00

【内 容】座談会 【受講料】無料

【対 象】どなたでも 【定 員】10名程度

【申 込】不要(問い合わせはお電話で)

基本のお菓子づくり

春のフルーツを使ってクレープをつくろう♪

【日 時】3月17日(日) 10:00~12:00

【講 師】道正 千秋さん(管理栄養士)

【対 象】小学生、中学生

(小学1~3年生は保護者同伴)

【定 員】先着16名 【材料代】500円

【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器

【申 込】2月24日(土)から公民館窓口で材料代を添えてお申込みください。アレルギー対応不可。3月10日(日)以降のキャンセルは返金できません。

開催日
変更

子育て講座 <親子で体操>

共催:横井わんぱくクラブ、北区北保健センター

協力:香和中学校区愛育委員会

親子でできるリズム体操やマット運動をして心と体をリフレッシュしましょう♪

【日 時】2月20日(火) 10:20~11:20

【講 師】OSKスポーツクラブ指導員

【対 象】未就園児とその保護者12組

【受講料】無料 【持ち物】タオル、お茶

【申 込】必要



春休みこども学習会

新学期に向けて、復習や難しい問題に挑戦してみましょう。「学習」の面白さや楽しさを味わえること間違いなしです!やる気のある人、大歓迎。

【日 時】3月26日(火)、28日(木)、29日(金)
いずれも10:00~12:00【講 師】中山 正治さん、中野 輝樹さん
大学生ボランティア

【対 象】小学生、中学生

【定 員】各回先着20名 【受講料】無料

【持ち物】勉強道具一式(教材は各自用意)、水筒

【申 込】2月24日(土)から公民館窓口または電話にて受付。



絵本とおはなしの会

ますかっと文庫さんの「春」をテーマにした絵本の読み聞かせと工作をします。

【日 時】3月29日(金) 10:00~11:30

【対 象】幼児、小学生 【定 員】20名

【受講料】無料 【持ち物】水筒

ゆるりふらっと介護カフェ

認知症や介護についてお互いに話しをしたり、専門職に相談できます。イベントや軽い体操もおこないますので、お気軽にお越しください。

- 【日 時】 2月15日(木) 14:00~16:00
- 【内 容】 「心と体が温まる体操と食事・漢方の話」
- 【日 時】 3月23日(土) 14:00~16:00
- 【内 容】 「要支援と要介護の違いと車いす体験」
- 【講 師】 ケアマネージャー 野上 友子さん
運動指導員 水島 典子さん
作業療法士、クオール薬局薬剤師など
- 【対 象】 どなたでも(祖父母と暮らす親子歓迎)
- 【定 員】 20名程度
- 【参加費】 100円(お茶代) ※当日集金
- 【申 込】 必要



健康講演会 主催:北市民健康づくり香和会議

水害や地震などの災害時にどんな食事をしたらよいのか準備できていますか? 災害時に温かい食事を食べるためには日頃の準備が大切です。

日本栄養士会災害支援チームに所属している管理栄養士をお招きし、いざという時のために必要な食事の知識や技術を分かりやすく解説します。ぜひご参加ください。

- 【日 時】 2月17日(土) 10:00~11:30
- 【内 容】 「防災食の選び方・作り方」
- 【講 師】 岡山県栄養士会 管理栄養士 明関 祐也さん
- 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 50名程度
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 スリッパ、お茶など
- 【申 込】 2次元コードによるインターネット、来館、電話にてお申し込みください。

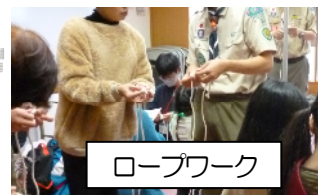


セルフ腸もみ講座

腸もみとは手のひらで腹部を優しく刺激し、腸を活性化させる施術方法です。あらゆる不調は汚腸が原因かもしれません。希望者には、体質改善相談、腸もみ体験をすることも出来ます。

- 【日 時】 2月29日(木) 10:00~12:00
- 【講 師】 腸活看護師・予防医学アドバイザー 八谷 春奈さん
- 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 10名程度
- 【参加費】 無料
- 【申 込】 必要

令和5年度 津高防災 キャンプ 実施報告



ロープワーク



水消火器



地震体験車



昼食はアルファ米と豚汁



12月16日(土)に、小学生とその保護者を対象に防災キャンプを開催しました。煙道体験や地震体験車、心肺蘇生法など体験し、スタンプラリーを行いました。スタッフ含めて約150名が参加しました。

事前研修



12月9日(土)は、香和中の学生スタッフが心肺蘇生法、消火器の使い方、ロープワーク、非常食の試食などを、事前に体験しました。地元消防団や地域ボランティアの方々に教えてもらいながら、一生懸命学びました。



心肺蘇生法