



ゆるりふらっと介護カフェ

介護予防、認知症予防、認知症の理解などをテーマ  
にお互いに話をしたり、専門職に相談したりできま  
す。楽しいイベントや軽い体操もおこないます。

【日 時】11月20日(木) 14:00～16:00

【内 容】認知症予防 あれこれ

【日 時】12月20日(土) 14:00～16:00

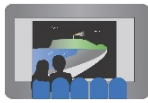
【内 容】歌って笑って 忘年会

【対 象】どなたでも 【定 員】各回20名程度

【参加費】100円(ドリンク付)

【申 込】必要

津高シネマ



【日 時】11月25日(火) 13:30～15:40

【内 容】「グレンミラー物語」115分

実在のジャズ奏者グレン・ミラーの半生を描いた伝  
記作品です。彼のトロンボーン演奏や、独自のスウィ  
ング・サウンドの追求、人気バンドとしての成功の道  
のりが、愛妻との絆とともに描かれています。第二次  
世界大戦中には兵士たちのために軍楽隊を率いて活躍  
し、多くの人の勇気と希望を届けました。音楽と愛に  
満ちた、心あたまる感動作です。

【受講料】無料 【対 象】どなたでも

【申 込】不要 【定 員】20名程度

【備 考】飲み物は各自でご用意ください。

津高ふれあい元気教室

【日 時】11月18日(火) 14:00～16:00

【内 容】「3人に1人は腰痛持ち!？」  
今日から始める予防策」

【日 時】12月16日(火) 14:00～16:00

【内 容】「みんなの知りたい!」  
こころを元気にする方法」

【受講料】無料

【対 象】おおむね65歳以上の方

【定 員】30名程度

【持ち物】筆記用具、上履き、タオル、飲み物

【申 込】不要



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

子育て講座 <ハーバリウム>

透明なボトルにプリザーブドフラワーやシェル  
(貝殻)、サンド(砂)などを閉じ込めて、心が和む  
オリジナルのハーバリウムを作りませんか?  
初めてでも安心して楽しめます。

【日 時】11月25日(火) 10:20～11:20

【講 師】佐藤 真理さん

【対 象】未就園児とその保護者

【定 員】親子15組程度

【材料代】1,300円

【持ち物】持ち帰り用の袋

【申 込】11月1日(土)9:30～津高公民館窓口で  
材料代を添えてお申し込みください。

※津高学区愛育委員会の協力で、お子様の託児を  
行います。



天体観望会 in 津高

第4回は、いよいよ環の細くなった土星と最果ての  
惑星「海王星」や「天王星」を見てみましょう。

また、秋の夜空はアンドロメダ姫とペルセウスの  
物語に出てくる星座がたくさん見えます。天気が良け  
れば、それらの星座を案内していきたいと思います。  
(アンドロメダ銀河も見てください)

このころになると、夜はとても寒くなるので、防寒  
着を忘れずをお願いします。

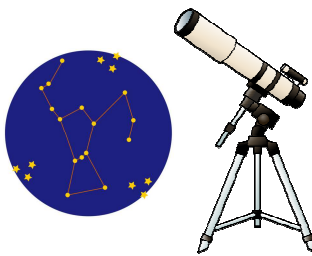
【日 時】11月22日(土) 18:00～20:00

【対 象】小学生以上先着30名

【開催場所】津高公民館隣の駐車場

【申 込】10月25日(土) 9:30～  
津高公民館窓口または電話にて受付

※夜は冷えますので、  
温度調節できる服装で  
お越しください。



共催:公益財団法人岡山市公園協会 緑化推進課

お正月を飾る寄せ植えづくり

新しい一年の始まりを、すてきな寄せ植えで迎え  
ませんか?玄関やお部屋を上品に演出します。植物  
の取り扱い方法なども学んでいきましょう。

【日 時】12月5日(金) 13:30～15:00

【対 象】どなたでも

【定 員】12名(先着順)

【材料代】2,000円(当日集金)

【持ち物】筆記用具、ビニール手袋  
持ち帰り用袋

【申 込】津高公民館窓口、電話  
二次元コードにて受付

※11月21日(金)まで受付。11月28日(金)以降の  
キャンセルは材料代をお支払いいただきます。



津高蒼樹会 館外研修報告



令和7年10月7日(火)に真庭市蒜山方面  
に行ってきました♪



◇塩釜冷泉

蒜山の裾の谷間から湧き出ている冷泉で、旭川の源流にもなっ  
ています。手をつけると冷たい水、森の中に差し込む木漏れ日に心が  
洗われる気持ちになりました。

◇蒜山ハーブガーデンハービル

ハーブガーデンハービルでは、心癒され  
る時間を過ごしました。園内にはラベンダーをはじめてとしたハーブや花が多く、風に乗って漂う香りが印象的でした。併設されているカフェでは、蒼樹会員の皆さんがハーブティーやラベンダーソフトを美味しく食べていました。



【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222  
〈開館時間〉9時30分～21時(日曜日は～17時)〈休館日〉水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日)

環境整備ボランティア募集

四季折々の花が一年中綺麗に咲く、津高グレースガ  
ーデンと一緒に綺麗にしませんか?

草取りや花の手入れなど、できることを無理なくお  
手伝いしていただければ嬉しいです♪

ご都合の良いときに、いつでもご参加いただけます!  
【申 込】津高公民館窓口又は電話にて。

ITボランティア募集

パソコン相談室で教えて下さるボランティアの方を  
募集しています。パソコンに詳しい方、大歓迎です。  
興味のある方、お待ちしております。

【日 時】毎月第3土曜日/13時半から15時半

【申 込】津高公民館窓口又は電話にて。

メールアドレスが変わりました!!

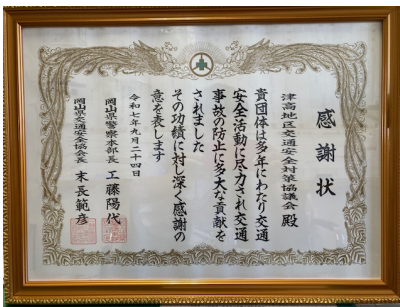
旧: tsudakakouminkan@city.okayama.lg.jp

新: tsudakakouminkan@city.okayama.jp

lg. がなくなったアドレスになりました。変更よろしくお願いします

津高地区交通安全対策協議会  
が表彰されました。

交通安全に対する意識の高揚を  
はじめ、交通安全の活動に尽力され  
ている津高地区の交通安全対策協  
議会が、その功績を認められ、この度、  
表彰されました。



また、9月の「秋の交通安全市民  
運動」では、パトカーを先頭に交通  
安全を呼びかけながら津高地区内を  
パレードしました。

