



1・2月主催講座案内



津高ふれあい元気教室

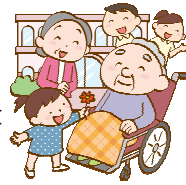
健康づくりのための軽い運動や、講話を行います。

- 【日時】1月16日(火) 14:00~16:00
- 【内容】「知っておこう! 脳卒中のこと」
- 【日時】2月20日(火) 14:00~16:00
- 【内容】「笑顔で広げよう~認知症ケア~」
- 【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、飲み物
- 【申込】不要

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。どなたでもお気軽にお越しください。お待ちしております♪

- 【日時】1月18日(木) 14:00~16:00
- 【内容】「笑いヨガ体験 腹筋を使ってワッハッハ」
- 【日時】2月15日(木) 14:00~16:00
- 【内容】「頭も心も温まる体操」
- 【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
ほか、作業療法士、薬剤師など
- 【対象】どなたでも
- 【定員】10名程度
- 【参加費】100円(お茶代) ※当日集金
- 【申込】必要



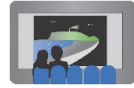
パソコン相談室 (毎月第3土曜日)



- 【日時】1月20日(土) 13:30~15:30
2月17日(土) 13:30~15:30
- 【受講料】100円 【対象】どなたでも
- 【申込】必要 【定員】なし

※1・2月のスマホで遊ぼう会はお休みいたします。

津高シネマ



- 【日時】1月23日(火) 13:30~15:05
- 【内容】「伊豆の踊子」 1933年 日本映画
- 【日時】2月27日(火) 13:30~15:15
- 【内容】「雨に唄えば」 1952年 アメリカ映画
- 【受講料】無料 【対象】どなたでも
- 【申込】不要 【定員】各回20名程度
- 【備考】飲み物は各自でご用意ください。

津高生きもの調査隊

※詳しくはチラシをご覧ください

~野鳥観察 ふゆどりに出会う~

香橋池周辺を散策します。冬に見られる鳥を探してみましょ。



- 【日時】2月4日(日) 9:30~11:30 (雨天中止)
- 【講師】岡山県自然保護推進員 山田 勝さん
- 【受講料】1人36円(傷害保険代)
- 【対象】小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
- 【定員】20名
- 【集合場所】津高公民館駐車場
- 【申込】津高公民館窓口または電話
- 【服装】長袖・長ズボン、手ぶくろ、履きなれた靴
- 【持ち物】お茶、7~8倍程度の双眼鏡があると便利です。

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 (10時集合)
- 【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】令和6年1月27日(土) 9:30~津高公民館窓口または電話にて。

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か準備できていますか？

災害時にも温かい食事を食べられるためには日頃の準備が大切です。

この度、日本栄養士会災害支援チームに所属され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ので、ぜひご参加ください。

- 【日時】2月17日(土) 10:00~11:30
- 【テーマ】「防災食の選び方・作り方についての講演」
- 【講師】岡山県栄養士会 明関 祐也さん(管理栄養士)

- 【参加費】無料
- 【定員】50名程度
- 【持参物】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予約、来館、電話にてお申し込みください。



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。

- 【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
- 【申込】不要 【定員】10名程度



ご紹介します!

第24回岡山県高齢者主張大会において、エッセイクラブの方の作品が優秀賞を受賞しました。

題は「睡蓮鉢に水は溢れて」です。内容は、コロナ禍がおさまり、クラブ活動が再開された時のよろこびや生きがいテーマです。



公民館主催講座案内や、クラブ活動情報、公民館の日々の出来事を更新中です。



ホームページ



フェイスブック



インスタグラム

津高公民館マスカットギャラリー展 公民館1階ロビーにて開催します!

- ① 期間：1月6日(土)~1月21日(日) クラブ：「楽しい絵手紙入門」
- ② 期間：2月3日(土)~2月16日(金) クラブ：「花架拳&練功十八法」

クラブ活動の様子を写真等で紹介したり、作った作品の展示を行います。どうぞご覧ください。



津高公民館よりお知らせ



○年末年始の休館について

12月27日(水)から令和6年1月4日(木)の間は休館いたします。1月5日(金)より通常開館となります。

資源化物の回収は12月25日(月)から令和6年1月4日(木)の間はお休みいたします。回収ボックスも片付けますので、期間内にお持ちください。

○食品トレイ回収ボックスの撤去について

岡山市では、令和6年3月1日(金)から、現在可燃ごみとして捨てられているプラスチックを「プラスチック資源(プラ資源)」として分別回収することになりました。これにともない、公民館に設置されていた「食品トレイ回収ボックス」は、令和6年3月より撤去されます。3月1日以降は、お住いの地域の「プラ資源の日」に出してください。