

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
☎086-898-3000 ㊚086-898-3003
✉okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp
開館時間 10時～18時
休館日 3/2・9・16

●特別展

「蜷川実花展—虚構と現実の間に—
MIKA NINAGAWA EXHIBITION Into
Fiction/Reality」

映画、デザイン、ファッションなどさまざまな分野で活躍している写真家、蜷川実花さんの展覧会。

色鮮やかな花々を撮影した「永遠の花」や「桜」、著名人やスポーツ選手などその時々顔の顔ともいえる人々を撮影した「Portraits of the Time」、新境地となった「うつくしい日々」の全4章を展示します。

期間 3月31日(火)まで開催中

費 一般1,300円、中学・高校生800円



earthly flowers, heavenly colors (2017)
©mika ninagawa,
Courtesy of Tomio Koyama Gallery

<同関連行事>

担当学芸員によるギャラリートーク

日 3月10日(火)15時～15時30分

●常設展内小企画①「坪田譲治とおかやま」

生誕130周年を迎える坪田譲治。収蔵されている「びわのみ文庫」資料を通じて子どもたちに読書の楽しさを伝えようとした本人の言葉などを紹介します。

期間 4月5日(日)まで開催中

●常設展内小企画②

「岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展」
かなくらやま つくりやま おかやまじょうさんのそとくる
金蔵山古墳、造山古墳、岡山城三之外曲輪跡を紹介。

期間 4月5日(日)まで開催中

<同関連行事>

第96回ミュージアム講座

上映会「映像で訪ねる造山古墳群」

造山ビジターセンターの開館を控え、日本第4位の巨大古墳「造山古墳」と美しい直弧文で知られる千足古墳をテーマに上映。重要文化財「吉備津神社北随神門」の修復工事の記録も再上映します。

日 3月15日(日)14時～16時 定 先着80人



岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1
☎086-234-2001 ㊚086-234-1968
開館時間 9時～17時(催事により22時)
休館日 第2・4火曜(祝日の場合は翌平日)

日本歌曲塾in岡山

関 定子 公開レッスン 聴講者募集

地元で活躍する歌手とピアニストが受講する特別なレッスンを公開。歌曲の新たな魅力を発見するチャンスです!

日 4月18日(土)10時～18時 費 1,000円

ミュージカルワークショップ受講生募集

ミュージカルをもっと勉強してみたい人、初めてだけど舞台に立ってみたい人の2クラス制だからこそ、あなたの夢が叶います。

「しっかり学ぶコース」は、月5回程度、ミュージカルの基礎から応用まで勉強し、発表を目指すコースです。2021年2月に公演を予定しています。

「楽しむコース」は、9月から月1、2回程度のレッスンで、2月の公演にアンサンブルで出演を予定しています。

詳細は、同ホールHPでご確認ください。ミュージカルの魅力を思う存分体験しましょう。

ホールサポーター募集のお知らせ

岡山シンフォニーホールの活動にあなたも参加してみませんか。12期生を募集!

活動内容 演奏会・イベント当日の来客対応や広報など事業運営全般のサポート。

応募資格 サポーター研修を受講でき、月1回程度サポート活動が可能な18歳以上の人 募集人員 15人程度 応募方法 申込書(HPから入手可)を☎・㊚で

埋蔵文化財センター

〒703-8284 中区網浜834-1
☎086-270-5066
開館時間 9時～16時30分
休館日 日曜、祝日

埋蔵文化財講座

「備中高松城周辺の遺跡めぐり」

日 3月21日(土)10時～15時(雨天の場合は翌日に順延) コース J R備中高松駅～大崎廃寺～大崎古墳群～高松城跡(昼食)～蛙が鼻～J R備中高松駅(約6km)

定 先着48人 持 弁当、水筒 申 ㊚で3月9日以降に

旧旭東幼稚園園舎(八角園舎)

〒700-0843 北区二日市町56
☎/㊚086-226-2434
開館時間 9時30分～16時30分
休館日 月曜(祝日の場合は翌日も)、第2日曜、祝日

うたとアンサンブル

日 3月14日(土)14時～15時

内 幼児向けコンサート

運動遊びとリズム遊び

日 3月28日(土)10時30分～11時30分

内 幼児向け運動遊び・リズム遊び

施設ガイド

イベント/カルチャー/ステージ/その他

申込方法の記号について

☎=電話 ㊚=ファクス ㊚=電子メール
☎=郵送 ・はがき ㊚=往復はがき
㊚=ホームページ ㊚=窓口
㊚=QRコード

*詳細は、各施設へお問い合わせください。

オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31
☎086-232-3636 ㊚086-232-5342
✉orient@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時～17時
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

館藏品展「オリエントの美に学ぶ」

期間 次年度まで開催中 費 一般310円、
高校・大学生210円、小・中学生100円、65歳以上無料



パール神像
前1000年頃 シリア
青銅 高19.2cm
オリエント美術館蔵

小企画展

「ペルシア陶器をめぐる、収集家二人の眼」

期間 3月8日(日)まで開催中

費 館藏品展と共通

小企画展

「古写真で見る聖書の原風景」

期間 3月10日(火)～5月31日(日)

費 館藏品展と共通

特別講演会「紙の道」

日 3月14日(土)13時30分～16時

内 製紙法の西方伝播の意義をボストンカレッジ教授Jonathan M.Bloomが解説

定 50人 費 500円 申 必要 他 通訳あり
美術館講座

「玄奘三蔵のシルクロード最新版5」

日 3月21日(土)13時30分～16時

ワークショップ「オリエントのアトリエ」
日 3月7日・21日の各土曜13時30分～14時30分 費 入館料のみ

学芸員のギャラリートーク

日 3月14日(土)11時～12時 費 入館料のみ

S Pレコードコンサート

日 3月14日(土)10時30分～11時30分

内 「ベートーヴェン ヴァイオリンソナタ第9番」ティボー、コルトーほか

記号説明

日 日 時

期 期 日

時 時 間

場 場 所

内 内 容

講 講 師

対 対 象

定 定 員

費 費 用 等

持 持 参 品

申 申 込

他 他

そ の 他

公民館

申し込みが必要な講座などは、☎・📠・🌐で各公民館へ

開館時間 9時30分～21時 休館日 水曜、祝日

場 所	講 座 名	日時 (期間) / 内容 / 対象 / 定員 / 費用 / 申込 / その他
■ 操山公民館 〒703-8236 中区国富三丁目9-12 ☎/🌐086-271-5030	みざおやまふれあいカフェ	📅 3月23日(月)10時30分～15時 📍 折り紙でお雛飾りを作る 📎 茶菓子代必要
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/🌐086-262-3483	ゆったりすと・お花見カフェ	📅 3月28日(出)13時30分～16時 📍 桜を見ながらコーヒーとお菓子を楽しむ 📎 コーヒー・菓子代必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	子育て講座 褒め方のコツ	📅 3月16日(月)10時～12時 📍 「子どもがもっとかわいくみえる」褒め方のコツ 📎 定 30人
	子育てひろば Orange Room	📅 3月17日(火)10時～12時 📍 和みヨガ 📎 対 乳幼児を持つ保護者 (子ども連れも可)
■ 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/🌐086-948-3352	漱石フォーラム	📅 3月29日(日)10時～15時 📍 西大寺公民館 📎 講演会「漱石の金銭感覚」、漱石マルシェ
■ 一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/🌐086-284-6224	一宮文化祭第31回実技発表会	📅 3月8日(日)8時50分～16時30分 📍 実技発表、パソコンコーナーほか
■ 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/🌐086-298-2660	興除★おもちゃの病院	📅 3月23日(月)10時～12時 📍 壊れたり動かなくなったおもちゃを子どもたちの目の前で修理
■ 東公民館 〒703-8233 中区高屋344-1 ☎/🌐086-271-1911	2019年度東公民館文化祭	📅 3月7日(出)・8日(日)の各日9時30分～16時 📍 クラブ講座の作品展示・実技発表、喫茶、体験コーナー、雑貨販売ほか
■ 操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	昼下がりの音楽会 操南ウインズ	📅 3月8日(日)13時30分～15時 📍 ブラスバンド演奏
	昼下がりの音楽会 手作りミュージカルどらねこ座	📅 3月29日(日)13時～14時30分 📍 ミュージカル
■ 山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/🌐086-946-8165	野外活動講座 「竹の食器作りと野草の料理」	📅 3月14日(出)10時～13時 📍 花口農園 (東区下阿知) 📎 定 25人 📎 対 小学生以上 📎 費 300円 📎 申 3月12日までに
■ 富山公民館 〒703-8262 中区福泊246-1 ☎/🌐086-274-0827	春のおはなし会	📅 3月28日(出)13時30分～14時30分 📍 対 幼児・園児と保護者、小学生 📎 定 30人
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/🌐086-267-1255	海辺のコンサート 「楽しく歌ってアンチエイジング」	📅 3月15日(日)14時～15時 📍 クラブ生による童謡唱歌、懐かしのフォークソング、講師ソプラノ独唱
■ 御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/🌐086-244-1855	地球温暖化に備える健康管理	📅 3月13日(金)10時～11時30分 📎 申 必要
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	ザッツエンターテイメント	📅 3月19日(木)13時30分～14時30分 📍 大人のためのおはなし会
	子育て応援/すくすくサロン	📅 3月13日(金)10時～12時 📍 ひなまつり 📎 対 未就園児とその保護者 📎 申 必要
■ 万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 🌐086-953-0715	万富はつらつ大学 「生活まると元気アップ」	📅 3月14日(出)13時30分～15時30分 📍 講演、脳トレ、レクリエーション

少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4
☎086-294-3461 ㊟086-294-1465
開館時間 8時30分～17時
休館日 月曜、祝日

ドキドキ！ワクワク！山の学校Ⅰ

日 4月25日(出)9時30分～26日(回)13時30分
(1泊2日) 内 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムほか(雨天時プレイホール活動) 対 当施設を1学期に利用する市内の新4年生とその保護者(保護者同伴) 定 13組(応募多数の場合は抽選) 費 児童2,095円、保護者3,143円(保険代含む) 申 講座名、郵便番号・住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、性別、生年月日、児童との続柄、学校名、電話番号を囲んで3月27日までに



男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

〒700-0822 北区表町三丁目14-1-201
☎086-803-3355 ㊟086-803-3344
✉sankaku@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～20時(日曜、祝日は17時まで)
休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

パネル展「身の回りの性差別を発見しよう」

期間 3月14日(出)～30日(回) 内 気づきにくい身近な性差別についてのパネル展

●ミモザ講演会

①フェミニズムの時代がやってくる！でも竹信先生、女子がメディアで働くて大変ですか？～これから社会に出るあなたへ～

日 3月14日(出)13時30分～15時 講 竹信三恵子さん(ジャーナリスト) 対 メディアの仕事に興味のある学生・一般 定 先着100人

②「女のわがまま」で終わらせない！

「就活セクハラ」から「#KuToo運動」まで

日 3月15日(回)13時30分～15時30分
講 竹信三恵子さん(ジャーナリスト)
定 先着100人(他 託児あり(要予約))

●さんかくシアター&哲学カフェ

①さんかくシアター「カランコエの花」

日 3月21日(出)13時～13時40分
定 先着50人

②「カランコエの花」×「哲学カフェ」

日 3月21日(出)14時～15時30分 場 カフェ&バルnaradewa(北区表町三丁目)
対 高校生以上 定 先着15人 費 学生400円、一般700円(他 1ドリンク付き)



幸町

〒700-0903 北区幸町10-16
☎086-234-5188 ㊟086-234-5189
開館時間 10時～20時、土・日曜は10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

名作映画会～ヒッチコック特集「第十七番」

日 3月15日(回)14時5分～15時10分

おはなしの会「じゅげむ」ほか

日 3月15日(回)15時～15時30分

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 3月26日(休)15時～15時45分

対 1歳くらいまでの赤ちゃん

英語でえほんのじかん

日 3月29日(回)15時～15時30分

浦安総合公園

〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎/㊟086-265-6141
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

えほんのじかん「みらいのえんそく」ほか

日 3月11日・18日・25日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん「おひさま なっとう

たまごでげんき」ほか

日 3月15日(回)11時～11時30分

おはなしのじかん

「おんちよろちよろ穴のぞき」ほか

日 3月22日(回)11時～11時30分

西大寺緑花公園

〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎/㊟086-943-2298
開館時間 10時～18時
休館日 月曜、祝日

えほんのじかん

「ちょうになったぞう」ほか

日 ①3月7日・14日・28日の各土曜14時～14時30分②3月25日(休)15時～15時30分

かみしばいのじかん

「いちばんはだれのしっぽ？」ほか

日 3月21日(出)14時～14時30分

視聴覚ライブラリー

〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-0097 ㊟086-223-0093
開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)
休館日 月・第2日曜、祝日

企画映画会「吟選大落語名人会」

日 3月22日(回)10時30分～11時54分

名作映画会「若草物語」

日 3月22日(回)14時～16時2分

日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200
☎086-294-4670 ㊟086-294-7153
開館時間 9時～17時
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

日応寺自然の森スポーツ広場写生大会

「ひこうきやはなの絵をかきませんか？」

全作品を管理棟内に展示します。

期間 3月26日(休)～4月5日(回) 対 3歳～小学6年生 申 期間中に窓口で(団体の場合は要事前連絡) 他 画用紙、クレヨン、画板は主催者側で準備

図書館

問い合わせは各図書館へ
※祝日が休館日に当たる場合、その翌日も休み(ただし中央図書館を除く)

中央

〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-3373 ㊟086-223-0093
開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)
休館日 月曜(祝日・振替休日は除く)

赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験

日 3月11日(休)10時30分～11時

対 1歳くらいまでの赤ちゃん

パネルシアター「ドキドキドン1年生」ほか

日 3月15日(回)11時30分～12時

にんぎょうげき

「つきみとうげのお月さま」ほか

日 3月21日(出)15時～15時40分

えほんのじかん

「くろねこかあさん」ほか東君平作品

日 3月25日(休)15時～15時30分

伊島

〒700-0016 北区伊島町二丁目9-38
☎086-253-0822
開館時間 10時～18時
休館日 月・水・第2日曜、祝日

おたのしみ会

日 3月15日(回)11時～11時30分

灘崎

〒709-1215 南区片岡186
☎086-362-5277
開館時間 9時～17時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしのへや「なのはなみつた」ほか

日 3月18日(休)14時30分～14時50分

建部町

〒709-3111 北区建部町福渡487-1
☎086-722-4555 ㊟086-722-4550
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしかい

「おおきくなるっていうことは」ほか

日 3月28日(出)14時～14時20分

御津

〒709-2121 北区御津宇垣1629
☎086-724-1712
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしかい

日 3月14日・28日の各土曜14時～14時30分

瀬戸町

〒709-0856 東区瀬戸町下188-2
☎/㊟086-952-4531
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしの時間

日 3月7日(出)11時～11時30分

おはなし会

「おばあちゃんのひなちらし」ほか

日 3月14日・21日・28日の各土曜11時～11時30分

記号説明

日 日時

期 期日

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用など

持 持参品

申 申込

他 その他

他 他

他 他

他 他

岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(<https://www.okayama-park.or.jp/>)



福祉交流プラザ旭東

〒703-8284 中区網浜837-4
☎/FAX 086-273-4280
✉plazakyokutou@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～21時(日曜は17時まで)
休館日 火曜

第4回ええとこ発見/ウオーキング大会

日 3月28日(土)10時～12時 内 「ええとこ発見図」の旭東学区の桜の名所を巡るコース 定 60人 費 保険代50円 申 同プラザまたは東山公民館(☎086-276-6202)へ3月21日までに



中華まんを作って食べながら中国語を学ぶ会

日 3月28日(土)11時～15時30分 内 中国語の講師に中華まん作りと簡単な中国語を学ぶ 定 20人 費 500円 申 3月21日までに

足守プラザ

〒701-1463 北区足守979
☎086-295-0001 FAX 086-295-2722
開館時間 9時～16時30分
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

木工教室 木の鯉のぼりをつくろう

日 3月7日・14日の各土曜10時～(制作時間約2時間) 定 各日5人 費 1セット3,130円 申 氏名、電話番号、参加希望人数・講座名を☎で事前に(他)作品は当日持ち帰り



環境学習センター「めだかの学校」

〒709-3142 北区建部町建部上609
☎086-722-1231 FAX 086-722-3100
開館時間 9時～17時
(2月は9時30分～16時30分)
休館日 火曜(祝日の場合は翌日)

めだかの学校環境教室

「巣箱作りと里山祭り!」
日 3月22日(日)9時～12時 対 小学生以上の親子 定 先着30人 費 材料代500円
持 軍手、タオル、水筒 申 ☎・FAXで3月19日までに

- A 浦安総合公園西地区 〒702-8025 南区浦安西町148-1
☎086-261-8588 FAX 086-262-9589
開館時間 9時～17時
休館日 土・日曜、祝・休日
- B 岡山市半田山植物園 〒700-0004 北区法界院3-1
☎086-252-4183 FAX 086-252-2208
開園時間 9時～16時30分
休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- C 操山公園里山センター 〒703-8234 中区沢田649-2
☎086-270-3308 FAX 086-270-8353
✉satoyama@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- D 西大寺緑花公園・百花プラザ 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎086-944-8716 FAX 086-944-8715
✉info-hyakka@okayama-park.or.jp
開館時間 9時～21時
休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日)
- E 岡山市総合文化体育館 〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎086-263-7474 FAX 086-265-5354
✉taiiku@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～21時
休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- F 灘崎町総合公園 〒709-1215 南区片岡119-1
☎086-362-0845 FAX 086-362-0806
✉nadasaki@okayama-park.or.jp
受付時間 8時30分～20時
- G 百間川緑地管理事務所 〒703-8234 中区沢田649-2
☎/FAX 086-273-2453
✉hyakken@okayama-park.or.jp
開館時間 8時30分～17時

・事前申し込みが必要な場合の手続き(全て先着順)および注意事項など

- A 講習会名、氏名、電話番号を☎・☎で3月2日以降に。
- B イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
- C 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を☎・☎・FAX・☎で。※小学生以下は保護者同伴
- D ☎で3月3日以降に。※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 浦安	ハンギングバスケットづくり	日 3月13日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 2,200円 申 ☎・☎で3月2日以降に
	観察会	★日曜植物園「早咲きの桜」 ★四季と自然を楽しむ会
B 半田山	★桜まつり	日 3月8日(日)10時～12時 期間 3月下旬～4月上旬(予定)※桜の開花状況による 時 9時～21時(入園は20時まで)
	イベント	
C 里山センター	森林音楽セラピー	日 3月15日(日)10時～11時30分 対 中学生以上 定 先着15人 費 200円 申 必要
	楽しく里山の自然発見	日 4月9日(木)10時～15時 対 15歳以上 定 先着20人 費 200円 申 3月18日9時以降に
D 百花プラザ	名作映画会「ほがらかに鐘は鳴る」	日 3月12日(木)14時～15時25分 対 18歳以上 定 先着500人
	押し花の小物づくり	日 3月15日(日)10時～11時 対 小学生以上 定 先着15人 費 500円 申 ☎受付可
	ミニテラリウムづくり	日 3月20日(祝)10時～12時 対 18歳以上 定 先着15人 費 1,000円 申 必要
	公園の植物みてあるき	日 3月21日(土)10時～11時 申 当日受付
	春の西大寺・自然と歴史の散策	日 4月3日(金)9時30分～12時 対 18歳以上 定 先着15人 費 300円 申 ☎受付可



A ハンギングバスケットづくり



C 森林音楽セラピー



D 春の西大寺・自然と歴史の散策

◆イベント F 灘崎町総合公園

春講座 ハッピーカラーの素敵な春の寄せ植え

日 3月28日(土)①10時～11時30分②13時30分～15時 対 小学生以上 定 各回先着10人
費 100円+材料代400円(当日集金) 申 ☎で2月1日以降に

◆お知らせ G 百間川緑地管理事務所

サッカー場A(原尾島)4月以降のご利用について

利用可能日 毎週日曜8時～17時

※グラウンド整備に伴う芝生養生のため、上記のみの利用となります(3月末まで利用停止)。詳細は、「市施設予約システム」・「公園協会HP」をご覧ください。

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

http://www.okayama-fureai.or.jp/ 休館日：第3土曜



岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野715-2
☎ 086-274-5151 FAX 086-274-5100
✉ o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西大寺ふれあいセンター

〒704-8116 東区西大寺中二丁目16-33
☎ 086-944-1800 FAX 086-944-1801
✉ s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

北ふれあいセンター

〒700-0071 北区谷万成二丁目6-33
☎ 086-251-6500 FAX 086-251-6501
✉ k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西ふれあいセンター

〒701-0205 南区妹尾880-1
☎ 086-281-9611 FAX 086-281-9612
✉ n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

南ふれあいセンター

〒702-8021 南区福田690-1
☎ 086-261-7001 FAX 086-261-7025
✉ m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

ウェルポートなださき

〒709-1215 南区片岡159-1
☎ 086-363-5001 FAX 086-363-5011
✉ j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

講座

- ・申し込みは、講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を窓☎・〒・FAX・✉で
- ・受講の可否は各講座締め切り後はがきでお知らせします。なお、応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。
- ・ときめきプラザ会員は「生涯学習講座受講割引券」を使用できます（一部対象外講座あり）。
- ・受講料以外に別途材料代など必要となる講座もあります。詳細はお問い合わせください。

講座名		締切
岡山	初心者向け	ヨガ、太極拳、ピラティス、ジャズダンス、エアロビクス、エアロ&筋力アップ、リズムフィットボクシング ほか
	高齢者優先	ピラティス、ヨガ
	託児付き	ピラティス、美姿勢アンチエイジングエクササイズ
	子どもと保護者対象	産後おやこヨガ
	知的障害者対象	チャレンジダンス教室
西大寺	初心者向け	和太鼓、マットエクササイズ、ペルヴィス、ヨガ、バドミントン、ハワイアンダンス、ピラティス、ヒップホップダンス、エンジョイダンス、プール講座（4種）、パンとお菓子教室
	高齢者優先	イス体操とストレッチ、篠笛、QOL向上/フィットネスクラス、エアロビクス、脳スッキリエクササイズ、絵手紙、和太鼓、プール講座（5種） ほか
	託児付き	ヨガ、エンジョイエアロ&コアトレ
	その他	和太鼓（経験者対象）
北	初心者向け	ピラティス、筋トレ講座、シェイプアップ、マットエクササイズ、ヨガ、リズムフィットボクシング、楽しく筋力アップ、ハワイアンダンス
	高齢者優先	いす体操、フットセラピー体操、リラクセスストレッチ、笑いヨガ、練功、実用習字、男性料理、パン教室
	託児付き	ヨガ、エアロビクス
	子どもと保護者対象	産後おやこヨガ
	知的障害者優先	楽しく体操
西	初心者向け	ビューティ・ペルヴィス、エアロビクス、シェイプアップ、マットサイエンス、ピラティス、ヨガ、リズムフィットボクシング
	高齢者優先	ストレッチと気功、ゆる体操、アクリル画、備前焼、心と体のシャイプアップ
	託児付き	リフレッシュエアロ&ヨガ、シェイプアップ
	子どもと保護者対象	リトミック、ヒップホップ、赤ちゃんと一緒に産後エクササイズ
南	初心者向け	エアロビクス、ストレッチフィットネス、マットエクササイズ、フラワーアレンジメント、筆ペン、ヨガ、リズムフィットボクシング ほか
	高齢者優先	フットセラピー体操、筋力アップエクササイズ、スポーツ吹矢、笑いヨガ、折り紙、俳句、水彩画、筆ペン、ゆる体操、アンチエイジングエクササイズ
	託児付き	ピラティス、エアロビクス
	子どもと保護者対象	ピラティス、赤ちゃんエクササイズ、ビューティ・ペルヴィス
なださき	高齢者優先	笑いヨガ、おなかひきしめエクササイズ、脳トレ・筋トレ・ストレッチ、体調改善エクササイズ

催し

問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

みんなで春満喫！ふれ愛フェスタ

☎ 3月8日(日)10時～15時 内 フリーマーケット、ステージ、ものづくりのワークショップなど 申 必要（ワークショップ）

備前焼作品展

☎ 3月9日(月)～23日(月)の各日9時～21時

ふれあい春ウォーク

☎ 3月22日(日)9時30分～13時 内 約6.5kmのコース 申 3/12までに

北ふれあいセンター

講座作品展

☎ 3月15日(日)～27日(金)の各日9時～21時（3/27は15時まで）

西大寺ふれあいセンター

講座作品展

☎ 3月8日(日)～22日(日)の各日9時～21時（3/22は15時まで）

講座発表会

☎ 3月22日(日)13時～16時10分 内 後期講座受講生による発表会

定 260人

南ふれあいセンター

わくわく映画会 おしりたんてい

☎ 3月15日(日)10時～11時20分 定 198人

講座作品展

☎ 3月15日(日)～28日(土)の各日9時～21時（3/28は14時まで）

記号説明

日

日

期

日

時

場

場

所

内

内

講

師

対

象

定

員

費

用

持

他

28