

施設GUIDE ガイド

申し込み記号については、13ページを参照ください。

新型コロナウイルスの影響により内容が変更もしくは、中止になる場合があります

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 月曜（祝日の場合は翌平日）

岡山大学文明動態学研究所 第1回特別展 「津島から世界へ、世界から津島へ」

2021年に新設された岡山大学文明動態学研究所と共同で行う本特別展は、2022年に発掘40周年を迎えた同大学構内遺跡「津島岡大遺跡」に焦点を当てます。また、同大学津島キャンパスで行われている「世界」を舞台とした研究からマヤ文明も取り上げて紹介します。

期間 3月19日(日)まで



▲グアテマラ共和国ティカル遺跡

2月～3月の常設展

- ①岡山シティミュージアムの絵画
- ②坪田譲治と児童文学雑誌『びわの実学校』
- ③岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展

期間 3月19日(日)まで

費 一般310円、高校・大学生210円



▲奥田仁「向日葵（ひまわり）」

<速報展関連行事>

第110回ミュージアム講座

上映会・講演会「2023年度一般公開(予定)される千足古墳の魅力・見どころについて」

日 3月12日(日)14時～（2時間程度）

定 先着60人

申 氏名、電話番号を㊚で2月24日以降に（広告）

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

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）

岡山市ジュニアオーケストラ 第24回スプリングコンサート

日 3月26日(日)15時開演

費 一般1,000円、学生（高校生以下）500円

出演 関谷弘志（指揮）、岡山市ジュニアオーケストラ（管弦楽）

曲目 スッペ「軽騎兵」序曲、ドビュッシー「小組曲」、ビゼー組曲「カルメン」第1組曲、第2組曲より抜粋ほか

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たい人、初めてだけど舞台に立ってみたい人、昨年度に引き続き、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4～5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。令和6年2月に公演を予定しています！

「楽しむコース」は、10月頃に、計4回のレッスンで、最終日に発表を予定しています。

みんなでオリジナルミュージカルを作ります！定員や、オーディションなどの詳細は、同ホールHP下のバナーからご確認ください。

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。15期生を募集！

内 演奏会・イベント当日のお客様対応、事業運営全般のサポート

対 18歳以上で、面談（日程応相談）・サポーター研修を受講可能な人。おおむね月1回程度サポート活動が可能の人。

定 15人程度

申 所定の申込書（HPから入手可）に、必要事項を記入の上、㊚・㊚・㊚で

オリент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）

館蔵品展「シティ・ライフのはじまり、オリент」

期間 9月3日まで 入館料 一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円、65歳以上無料

小企画展「オリент美術館のニュー・スター誕生？」

期間 4月23日まで

入館料 館蔵品展と共通

学芸員ギャラリートーク

日 3月11日・25日の各土曜14時～15時

入館料 入館料のみ

SPレコードコンサート

日 3月11日、4月8日の各土曜10時30分～11時30分

ワークショップ「円筒印章をつくろう」

日 3月18日(土)13時30分～14時30分

入館料 入館料のみ

足守プラザ

〒701-1463 北区足守979
☎086-295-0001 ㊚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）、12/29～1/3

陶芸教室 鯉のぼりのカップを作ろう

日 3月中の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分まで） 定 各回8人（限定40個） 費 1,300円（1点） 申 ㊚で事前に 他 作品のお渡しは約2カ月後



安心初めてのお墓えらび

永代供養墓って
どんなお墓？
将来の供養や管理が
心配だわ…

従来のお墓に比べて少し小さめです
永代供養つきで、供養・管理の心配がありません
契約後の費用は一切かかりません

悩んでいても解決しません。お墓の専門店にご相談ください！

あなたに合った
お墓が見つかります

石豊なら**墓石**や**デザイン墓**、**樹木葬**や**納骨堂**、**墓じまい**までたくさんの選択肢の中から選べます！

詳しくはホームページへ **石豊** 検索
<http://www.ishitoyo.net/>
株式会社 石豊

東山聖光苑：バラの樹木葬

納骨堂合記タイプ

1名様 **15万円** (税別)

岡山市中区門田本町2-1-3 営業時間8:30～17:30 / 定休日 水曜日・第1火曜

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

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 FAX086-803-3344
☞sankaku@city.okayama.lg.jp
電話対応時間 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）

さんかく☆マルシェ

男の介護講座 「入浴介助～清潔で気持ち良い生活に向けて～」

日 3月11日(土)10時～12時
定 介護に関心のある男性20人（男女問わず同伴者1人まで） 申必要
他 託児有（要申し込み・定員あり）

さんかく☆マルシェ「ミモザ寄席」

日 3月12日(日)13時30分～15時30分
定 50人 申☞で2月25日以降に

さんかく☆シアター

「エリザベス2世」～ドキュメンタリー～
日 3月16日(休)・17日(金)の各日①10時30分～12時10分②13時30分～15時10分
定 各回先着40人 申☞で

ワークショップ★みんなで考える！
「声をあげて変えていく ジェンダーと私たちと社会と政治」産科暴力・町内会・学校・職場・モヤモヤ発言！

日 3月18日(土)13時30分～15時30分
定 30人 申必要

市民協働事業

「介護保険制度とケアの貧困」

日 3月19日(日)14時～16時
定 先着50人 申必要

進学・就職で、巣立つ子たちへ伝えておきたい！性の知識「河野美代子先生に聞いてみよう！“はどめ規定”知ってる？家庭だからちゃんと話せる、大切な性のこと」

日 3月19日(日)10時30分～12時
定 会場50人、オンライン50人 申必要
国際女性デー×哲学カフェオンライン

「女性ホルモンを主体的にコントロールすること、ピルに抵抗ってある？ない？」

生理のある身体、生殖機能と向き合っていくということ、あなたはどんな風に考えていますか？前向きに体調管理する上での一つの選択肢として、世界中で普及しているピルですが、日本での使用率は2～3%。多くの方が、ピルに抵抗を感じるのなぜなんだろう…みんなで話して、考えてみませんか？

日 3月21日(祝)10時～12時
定 12人 申必要

(広告)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

出張買取
モモタロ



お困りなことが
お伺い致します

代表: 勝浦 涼介

着物・紳士、婦人服の

在庫が足りません

高く買い取る自信があります。

※写真はイメージです。

岡山県内どこでも

出張査定 無料!!

まずは一度お電話ください！
携帯・PHS可
フリーダイヤル **0120-938-550**

営業時間：9:00-18:00
岡山県公安委員会許可 第721280024493号

岡山店:岡山県岡山市北区伊島町2-20-26-2F
倉敷店:岡山県倉敷市白楽町720-1-102

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「遺跡見学会」

日 3月18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 定24人 持弁当・水筒
申同センターへ☞で3月6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
☎FAX086-226-2434
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（幼児向け）

日 3月11日(土)14時～15時
内 コンサート 定 親子先着25組（要事前申し込み） 申 ☞☞☞で3月2日以降に

親子おたのしみ会（幼児向け）

日 3月18日(土)10時30分～11時10分
内 親子遊び 定 親子先着15組（要事前申し込み） 申 ☞☞☞で3月8日以降に

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 FAX086-722-3100
開館時間 9時～17時（2月は9時30分～16時30分）
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

環境教室「巣箱作り」

日 3月19日(日)10時～12時
対 小学生と保護者 定 先着10人
費 500円 申☞☞で3月16日までに

日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200
☎086-294-4670 FAX086-294-7153
開園時間 9時～17時
休園日 月曜（祝日の場合は翌平日）

スポーツ広場写生大会「ひこうきや花の絵をかきませんか？」

期間 3月25日(土)～4月6日(休)（休園日は除く） 対 3歳～小学6年生
申 ☞☞☞で期間中の16時までに
他 全作品を管理棟内に掲示、最優秀作品・優秀作品に賞状・副賞授与

少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4
☎086-294-3461 FAX086-294-1465
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！

日 4月22日(土)9時30分～23日(日)13時45分（1泊2日） 内 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムなど（雨天時プレイホール活動） 対 当施設を1学期に利用する市立小学校の新4年生と保護者（兄弟姉妹の付き添い不可）
定 13組（応募多数の場合は抽選）
費 児童2,199円、保護者3,247円（食費・傷害保険代含む） 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（自宅・携帯）を☞で3月24日までに

福祉交流プラザ

旭東 〒703-8284 中区網浜837-4
☎/FAX086-273-4280
☞plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

第6回桜を楽しむ ええとこ発見！

ウオーキング大会
日 3月25日(土)10時～12時
内 旭東学区の桜を楽しむコース
費 50円(保険代) 定 60人
申 東山公民館（☎086-276-6202）、プラザ旭東へ3月18日までに

わかるかわる

岡山市

岡山市の取り組みをトコトン分かりやすく伝えるプロジェクト「わかるかわる岡山市」。第3弾動画は交通テーマ。ぜひご覧ください。



第3弾動画はこちらから



注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



Public Hall 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（日曜は17時まで）

休館日：水曜、祝日

| 場所 | 講座名 | 内容 |
|--|----------------------|---|
| 操山公民館 〒703-8236 中区国富三丁目9-12 ☎/📠086-271-5030 | おはなしポケット | 📅 3月25日(土)10時30分～11時30分 📄絵本の読み聞かせや工作など 📍対幼児・小学生と保護者 定20人 申必要 |
| 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/📠086-254-4633 | 元気で長生きノルデック！（シニアコース） | 📅 3月24日(金)10時～12時 📄ノルディックウォーク 📍対高齢者 定20人 費保険代など200円（ポール貸出500円） 申必要 |
| 西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 📠086-942-0774 | リリーさんの防災トーク&EWIコンサート | 📅 3月19日(日)10時～12時 📄防災士であるリリーさんの防災トーク&EWI（イーウィ）生演奏 定30人 申必要 |
| 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352 | 第45回上南公民館まつり | 📅① 3月5日(日)10時～12時30分② 3月11日(土)・12日(日)の各日10時～15時 📄①クラブ生による実技発表②クラブ生による作品展示 |
| 一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/📠086-284-6224 | 一宮文化祭 第34回実技発表会 | 📅 3月11日(土)10時～14時・12日(日)10時～15時 📄クラブ講座の実技発表など |
| | 子育てサロン「にこっと」 | 📅 3月20日(月)10時～11時30分 📍対就園前の親子 |
| 妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/📠086-282-4747 | 文房具きずなプロジェクト | 📅期間 3月16日(木)～4月16日(日) 📄子どもたちが使えるような文房具（新品・未使用またはそれに近い状態）をご提供ください |
| 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27日(月)10時～12時（受け付けは11時まで） 📄壊れたおもちゃの修理 費実費必要 |
| 大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/📠086-241-8526 | 子育て“モヤッとニコッと”カフェ | 📅 3月13日(月)、4月24日(月)の各日10時～12時 📄てつがく対話 定15人 申 2日前までに |
| 山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/📠086-946-8165 | 無制限あそびin山南公民館 | 📅 3月18日(土)10時15分～11時30分 📄手遊び、読み聞かせ、運動遊び、絵の具を使った遊び 定先着15組 申 3月4日までに |
| 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/📠086-267-1255 | 海辺のコンサート | 📅 3月18日(土)14時～15時 📄エジ★クロ「春のコンサート」 定30人 申 2月26日以降に |
| 建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 📠086-722-2160 | 建部大学 | 📅 3月24日(金)13時30分～15時 📄バスガイドさんが案内する模擬体験旅行～岡山発！高知へ～ 定40人 申必要 |
| 瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 📠086-952-4163 | 地域防災を考える | 📅 3月24日(金)13時30分～15時 📄住民から見た防災の課題を考える 定36人 申必要 |

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



Library 図書館

行事の開催・中止は図書館HPに掲載します。

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）

※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）

※参加多数の場合、入室制限実施

3月1日(水)から利用者カードの新規申請が「岡山市電子申請サービス」でできるようになります。カードは希望する図書館で受け取ることができます。

岡山市電子申請サービス



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・振替休日を除く）

絵本読み聞かせ体験

📅 3月8日(水)10時30分～11時 定10組

申 ・で3月1日以降に

パネルシアター

📅 3月12日(日)11時30分～12時 定10組

申 ・で3月3日以降に

にんぎょうげき

📅 3月18日(土)15時～15時40分 定10組

申 ・で3月11日以降に

おやおたのしみ会

📅 3月24日(金)10時30分～11時 定10組

申 ・で3月10日以降に

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

金よう日おたのしみ会

📅 3月17日(金)15時～15時30分 定10組

程度 申 ・で

おはなしの会

📅 3月19日(日)15時～15時30分 定10組

程度 申 ・で

えほんのじかん

📅 4月1日(土)10時30分～11時 定10組

程度 申 ・で3月4日以降に

おはなしの会

📅 4月2日(日)15時～15時30分 定10組

程度 申 ・で3月5日以降に

浦安 〒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

日 3月8日・15日・22日・4月5日の各水曜14時～14時30分

定 先着5組程度

かみしばいのじかん

日 3月19日、4月2日の各日曜11時～11時30分 定 先着5組程度

おはなしのじかん

日 3月26日(日)11時～11時30分

定 先着5組程度

浦安読書サークル

日 4月7日(金)13時～15時

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19日(日)11時～11時30分

申 窓☐・☎

緑の図書室 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

教養講座「郵便でたどる西大寺地域の歴史～西大寺郵便局開設から満150年によせて～」

日 3月19日(日)10時～12時

内 切手や郵便を見ながら、西大寺の郵便の歴史に触れる講座

定 40人 (先着順)

申 窓☐・☎で3月1日以降に

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

おはなし会

「でんしゃでいこうでんしゃでかえろう」

ほか

日 3月25日(土)11時～11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

おはなし会

日 3月11日・25日の各土曜14時～14時30分

申 窓☐・☎で月初めから3日前までに

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

えほん「みんなともだち」ほか

日 3月15日(水)14時30分～14時50分



Park 公園協会からのご案内



A 浦安総合公園西地区

〒702-8025 南区浦安西町 148-1 開館時間 9時～17時

☎086-261-8588 ☎086-262-9589

B 岡山市半田山植物園

〒700-0004 北区法界院 3-1 開園時間 9時～16時30分

☎086-252-4183 ☎086-252-2208 休園日 火曜(祝日の場合は翌平日)

C 操山公園里山センター

〒703-8234 中区沢田 649-2 開館時間 8時30分～17時

☎086-270-3308 ☎086-270-8353 休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)

✉satoyama@okayama-park.or.jp

D 百間川緑地管理事務所

〒703-8234 中区沢田 649-2 開館時間 8時30分～17時

☎/☎086-273-2453

✉hyakken@okayama-park.or.jp

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

④ イベント名に★印があるものは入園料が必要です。

④ 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、(窓☐)・(☎)・(☎)・(☎)で ※小学生以下は保護者同伴

| イベント名 | | 内容 |
|----------|-----------------|--|
| A 浦安 | 公園の植物みてあるき | 日 3月20日(月)10時～11時 定 先着15人 |
| B 半田山 | 展示 サクラ展 | 日 3月25日(土)～4月17日(月)の各日9時～16時(休園日を除く) |
| | 観察会 ★四季と自然を楽しむ会 | 日 3月9日(休)9時30分～11時30分(雨天決行) 費 入園料のみ |
| C 里山センター | お花炭をつくってみよう | 日 3月19日(日)10時～12時 対 3歳以上 定 先着15人 費 200円 申 必要 |



A 公園の植物みてあるき



C お花炭をつくってみよう

◆百間川緑地管理事務所 ご利用についてのお知らせ

テニスコートA(中区東川原)の利用再開について

改修工事のため一部利用中止としていましたが、再開します。

利用再開日 4月1日(土)～

対象施設 テニスコートA(5～8番コート)

サッカー場A(中区原尾島)の利用について

芝養生のため利用中止としていましたが、下記期間で再開します。

利用可能日時 毎週日曜8時～17時(4月～11月)

問 百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453(8時30分～17時)

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 月曜、第2日曜、祝日

おはなし会

日 3月11日・18日・25日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

日 4月1日(土)10時30分～11時

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 月曜、第2日曜、祝日

企画映画会「風と共に去りぬ」

日 3月17日(金)13時～ 定 40人

名作映画会「シャーロック・ホームズ～淑女殺人事件」

日 3月26日(日)14時～ 定 40人

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



Center

ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
※ウェルポートなださきからの
のお知らせも含まれます



岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野 715-2
☎086-274-5151 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 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。
- ・「初心者向け」講座は高校生以上の方が対象となります。・「高齢者優先」の講座は、65歳以上の方が優先となります。
- ・「託児付き」講座・「子どもと保護者対象」講座は、それぞれ対象年齢・条件などがあります。詳細はお問い合わせください。

| 講座名 | | 日程 | 時間 | 受講料 | 締切 | |
|-------|--|--|---------|-------------|------|------|
| 岡山 | 初心者向け | 女性のためのヨガ、気功八段錦太極拳、ピラティス、男性のためのヨガ、かんたんジャズダンス&ストレッチ、かんたんエアロ&筋力UP、からだコンディショニング、かんたん！キックボックス | 3/24(金) | 10:00~12:00 | 630円 | 3/14 |
| | 高齢者優先 | らくらくヨガ、シニアのためのピラティス | | | | |
| | 知的障害者対象 | チャレンジダンス教室 | | | | |
| | 託児付き | 女性のためのピラティス、からだスッキリヨガ | | | | |
| | 子どもと保護者対象 | ママのための産後おやこヨガ | | | | |
| 西大寺 | 初心者向け | マットエクササイズ、ベルヴィス®~骨盤調整~、和太鼓、ハワイアンダンス、ベーシックヨガ、Shape Up エンジョイダンス、ピラティス、シェイプアップアクア、水中ストレッチ&筋肉体操、アクアファイター | 3/24(金) | 10:00~12:00 | 630円 | 3/14 |
| | 高齢者優先 | イス体操&ストレッチ、簡単エアロピクス、QOL向上！フィットネスクラス、絵手紙、脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ、アクアヌードル&リズム体操、アクアウォーク+いきいき脳体操、いきいき水中ウォーク | | | | |
| | 託児付き | リフレッシュヨガ、エンジョイエアロ&コアトレ | | | | |
| 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、アクティブヨガ、バレトン、リズムフィット☆ボクシング、楽しく筋力UPトレーニング、ボディーヨガ、ハワイアンダンス | 3/24(金) | 10:00~12:00 | 630円 | 3/14 |
| | 高齢者優先 | 脳トレいす体操、フットセラピー&姿勢すっきり体操、ストレッチポールでリラックスストレッチ、リフレッシュ（若返り）健康体操~練功~、笑いヨガ、実用習字 | | | | |
| | 知的障害者対象 | たのしくたいそう | | | | |
| | 託児付き | エアロピクス、ボディーヨガ | | | | |
| 西 | 大人折り紙教室 | | 3/24(金) | 10:00~12:00 | 630円 | 3/14 |
| | 初心者向け | ベルヴィス®~骨盤調整~、エアロピクス、シェイプアップ、マットサイエンス、ピラティス、くつろぎのヨガ、リズムフィットボクシング | 3/24(金) | 10:00~12:00 | 630円 | 3/14 |
| | 高齢者優先 | ストレッチ&気功、ゆる体操、健康ストレッチ教室、アクリル画教室、備前焼、心と体のシェイプアップ | | | | |
| | 託児付き | リフレッシュエアロ&yoga、Enjoyシェイプアップ | | | | |
| | 子どもと保護者対象 | 親子リトミック、ママと赤ちゃんの産後エクササイズ | | | | |
| 初心者向け | エアロピクス&ストレッチ、エアロピクス、ボディーヨガ、かんたん！キックボックス、いきいき健康ストレッチ&フィットネス、マットエクササイズ、リラックスヨガ、ボールペン字・筆ペン講座、フラワーアレンジメント、キレイになるためのヨガ、男性のためのヨガ | | | | | |
| 南 | 高齢者優先 | フットセラピー&姿勢すっきり体操、筋力アップ&簡単エクササイズ、水彩画、筆ペン講座、ゆる体操、笑いヨガ、大人の折り紙、現代俳句 | 3/24(金) | 10:00~12:00 | 630円 | 3/14 |
| | 託児付き | ピラティス、リフレッシュエアロ&体幹トレーニング | | | | |
| | 子どもと保護者対象 | ママとベビーのためのピラティス、赤ちゃんエクササイズ | | | | |
| | 高齢者優先 | おなかひきしめエクササイズ~めざせ！-5歳~、楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ、リンパマッサージ&体調改善エクササイズ | | | | |
| なださき | 高齢者優先 | おなかひきしめエクササイズ~めざせ！-5歳~、楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ、リンパマッサージ&体調改善エクササイズ | 3/24(金) | 10:00~12:00 | 630円 | 3/14 |

催し

問い合わせは各センターへ

北ふれあいセンター

実用習字作品展

☎ 3月12日(日)~26日(日) (最終日は15時まで)

ウェルポートなださき

なださきミュージックフェスティバル

☎ 3月12日(日)11時~15時ごろ

☎ 市民（公募）演奏によるコンサート

南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会 富士ファミリー

☎ 3月12日(日)①10時~11時30分②14時~15時30分

☎ 各100人

講座作品展

☎ 3月12日(日)~25日(土) (最終日は14時まで)

西ふれあいセンター

アクリル画作品展

☎ 3月27日(月)~4月30日(日)

講座体験イベント（初心者向けエアロピクス）

☎ 3月19日(日)10時~11時

☎ 高校生以上 ☎ 30人

岡山ふれあいセンター

備前焼作品展

☎ 3月2日(木)~29日(水)

西大寺ふれあいセンター

講座作品展

☎ 3月5日(日)~19日(日) (最終日は15時まで)

スプリングステージ~講座発表会~

☎ 3月19日(日)13時30分~15時30分 ☎ 130人程度

記号説明

☎ 日時

☎ 期日

☎ 時間

☎ 場所

☎ 内容

☎ 講師

☎ 対象

☎ 定員

☎ 費用など

☎ 持参品

☎ 申込

☎ その他

☎ 他

28