

施設GUIDE ガイド

申し込み記号については、14ページを参照ください。

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
☎086-898-3000 FAX086-898-3003
✉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）

特別展「ホキ美術館名品展Ⅱ」

令和2年度に好評を博した「ホキ美術館名品展」の第2弾。絵画でありながら実物を見ているような、あるいは実物以上にリアリティを感じるような、驚きの写実絵画の世界を“再び”ご堪能ください。

期間 2月12日(休)まで

費 一般=1,400円、高校・大学・専門学校生=800円



▲原雅幸「冬のアンジェリカ」2020年 ホキ美術館

企画展「吉備の大古墳展」

近年の発掘でその様相が明らかになってきた市内の造山古墳や金蔵山古墳など、大和王権に匹敵する古墳を築き、さらには大王へ反乱した伝承を有する吉備の実力を考古資料からたどります。

期間 2月12日(休)まで

費 一般=310円、高校・大学生=210円



▲金蔵山古墳出土埴輪 吉備の大古墳展

第118回ミュージアム講座「城下町、まち歩きのスズメ ～岡山シティミュージアム・岡山城 よろず話 とともに～」

日 2月10日(土)14時～15時30分

講 小野田伸（当館館長） 定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で1月12日10時以降に

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 FAX086-234-1968
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）

岡山フィルハーモニック管弦楽団

第79回定期演奏会～春にロマンを巡る～

日 3月9日(土)14時開演

費 S席=5,500円、A席=4,400円、B席=3,300円、Bユース席=1,000円

出演 秋山和慶（指揮）、戸澤采紀（ソリスト/バイオリン）、岡山フィルハーモニック管弦楽団（管弦楽）

曲目 ベートーベン/「コリオラン」序曲、ブラームス/バイオリン協奏曲、ブラームス/交響曲第4番

岡山市ジュニアオーケストラ

第25回スプリングコンサート

日 3月31日(日)15時開演

入場料 一般=1,000円、学生（高校生以下）=500円

出演 山本祐ノ介（指揮）、岡山市ジュニアオーケストラ（管弦楽）、岡山市ジュニア合唱教室・岡山楷の木少年少女合唱団・桃太郎少年合唱団（合唱）

曲目 ルロイ・アンダーソン/舞踏会の美女、スメタナ/連作交響詩「わが祖国」第2曲「モルダウ」、山本直純（作曲）・阪田寛夫（作詞）/児童合唱と管弦楽のための組曲「えんそく」

足守プラザ

〒701-1463 北区足守 979
☎086-295-0001 FAX086-295-2722
開館時間 9時～16時30分
休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）

体験教室

「ミニおひな様にお絵かき」

日 2月中の開館日①9時30分～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分まで）

定 各回8人 費 1,040円 申☎で事前に
他 限定30組（2個1組）、作品は当日持ち帰り

木工教室

「磨いて作るブレッドボード」

日 2月18日(日)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分） 定 各回10人

費 1,570円 申☎で2月11日までに

他 作品は当日持ち帰り



▲ミニおひな様にお絵かき ▲磨いて作るブレッドボード

オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31
☎086-232-3636 FAX086-232-5342
✉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、オリエント」

期間 次年度まで

入場料 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

▶「北イラクのマイノリティを訪ねて」

期間 2月18日(日)まで

入場料 館蔵品展と共通

▶「小さな石の世界～色彩・文様・造形～」

期間 2月20日(火)～4月21日(日)

入場料 館蔵品展と共通



特別講演会

▶「日本のガラス～近代を中心に～」

日 2月10日(土)13時30分～15時30分

定 50人 費 入館料のみ

申 必要

▶「サントリー美術館のガラス・コレクション～作り手目線で味わう古今東西のガラス器～」

日 3月2日(土)13時30分～15時30分

定 50人 費 入館料のみ

申 必要

ワークショップ

▶「ガラスのペーパークリップをつくろう」

日 2月17日(土)13時30分～15時30分

費 入館料+100円（材料費）

▶「インスタントカメラ風チャームと円筒印章をつくろう」

日 3月2日(土)13時30分～15時30分

費 入館料のみ



学芸員によるギャラリートーク

日 2月24日、3月9日の各土曜14時～15時

費 入館料のみ

Sレコードコンサート

日 3月9日(土)10時30分～11時30分

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☆シアター

映画「いのちのコール ミセスインガを知っていますか」

日 2月15日(休)・16日(金)の各日①10時30分～12時②13時30分～15時

定 各回先着50人 申 事前に☎で

市民協働事業

山本潤講演会「当事者の声が動かした『刑法の改正』」

性暴力の当事者が声を上げることの意味や法改正の審議がどう取り組まれてきたか。これからの課題と展望を語ります。

日 2月18日(日)13時30分～16時

定会場・オンライン参加ともに各先着50人

申 事前に☎・☒・☓で

市民協働事業

国際女性デー記念講演

「世界における女性の活躍や若者に対する支援のあり方から見える日本の未来」

岡山大学副学長の横井さんをお迎えし講演いただきます。

日 3月2日(土)13時30分～15時30分

定会場・オンライン参加ともに各先着60人

申 事前に☎・☒・☓で

国際女性デー関連事業

「ミモザ寄席」

日 3月9日(土)13時30分～15時30分

定 先着60人 申 事前に☎で

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

第13回自然の森ファミリーウォーキング

日 3月17日(日)9時30分～12時30分(雨天中止)

場 少年自然の家・日応寺自然の森スポーツ広場(北区日応寺)

内 山歩き 対 山歩きが可能な家族

定 300人(応募多数の場合は抽選)

費 1人105円(保険代含む)

申 イベント名、代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号(FAX番号)、参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日を☎で2月22日までに

岡山城天守

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1
☎086-225-2096
営業時間 9時～17時30分

第6回企画コーナー展示

切手と切符に見る岡山城

～昭和の初めから令和の大改修まで～
岡山城が描かれた切手や切符により、昭和の初めから昨年の令和の大改修までの歴史をたどります。

期間 3月29日(金)まで

場 2階展示室



岡山城備前焼工房

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1
☎086-224-3396
営業時間 9時～17時30分

ひな人形の色付け

日 2月16日(金)～25日(日)の各日①10時～12時②14時～16時

内 焼成済みのひな人形の置物に、自由に絵の具で色を塗る

定 先着50人 費 1,550円

申 ☎で2月10日以降に(要予約)

他 当日持ち帰れます。高さ約11.5cm



犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
☎086-947-9001 FAX086-947-9303
✉inujima@city.okayama.lg.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

犬島ウォーク

期 3月9日(土)

対 小学生以上(保護者同伴) 定 20人

費 200円(弁当持参)

申 参加者氏名(ふりがな)、性別、学校名・学年、郵便番号・住所、電話(携帯)番号、イベント名を☎で2月16日までに

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)、第2日曜、祝日

親子おたのしみ会(幼児向け)

日 3月9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2月29日以降に

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「墳丘構造と石室」

日 2月17日(土)13時30分～15時 定 40人

申 ☎ で2月5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30分～16時30分

休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

親子環境学習フォーラム

「親子でわくわく感動体験!!」

日 2月25日(日)8時45分～14時

内 花炭作り、自然素材工作、里山散策、焼き芋、餅焼き、おにぎり弁当

対 市内在住、または市内小学校在籍の児童と保護者 定 先着25人

費 600円

申 ☎ で2月12日までに



岡山市民会館

〒700-0823 北区丸の内二丁目1-1
☎086-223-2165

岡山市民会館閉館記念事業

LAST SONG for 岡山市民会館

日 3月23日(土)17時30分開演・24日(日)14時開演 費 2,000円(全席自由席)



(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。

(広告)

雨漏り 外壁のヒビ ゴミ詰まり

「雨どい」修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ...
通常のお見積りより

2000円OFF!!

放置しないで!
外壁や基礎を濡れ、害虫を繁殖させやります!

担当直通 090-2803-4188 福成工務店
0120-311-642
岡山県岡山市南区 福田532-12-3B 代表 露無 淳一

あまどい屋 岡山中央店 年中無休で営業中! 電話受付時間/9:00～19:00

秘密厳守 即現金化

不動産の売却は
タークス不動産にお任せ!!

自社買取強化中!! 査定はこちらから!

買取 売買取引仲介 リースバック 住み替え 離婚 相続

ローンが払えない... など 豊富な経験と実績でお悩みにお応え!!

株式会社 タークス不動産 岡山県知事(1)第6009号
〒700-0936 岡山市北区富田413-4
TEL. 086-230-5231 FAX. 086-230-5234

お気軽に相談ください!
代表取締役 三井 崇敬



Public Hall 公民館



申し込みが必要な講座などは、**☎**・**☎**・**FAX**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
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/FAX086-254-4633	きたり北ミュージック 気まぐれピアニストの enjoy music	☎ 2月9日(金)14時～15時 内 ピアノ演奏とトーク 定40人 申必要
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/FAX086-284-6224	一宮文化祭（第59回文化展・ 第35回実技発表会）	☎ 3月2日(土)9時30分～15時・3日(日)10時～15時 内 作品展示、 実技発表、茶席、囲碁対局コーナー（3日(日)のみ）ほか
高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/FAX086-287-2057	シアター高松	☎ 3月5日(火)13時30分～15時10分 内 映画「百万長者と結婚する方法」
吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/FAX086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	☎ 2月13日(火)9時30分～12時 内 花尻かいわいをめぐる（Cコ ース） 定先着20人 申 2月6日以降に
妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/FAX086-282-4747	井戸・史跡見て歩き	☎ 3月17日(日)9時～12時 内 妹尾の史跡を見て歩く(約7km) 申 保険代50円を添えて、3月12日までに
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/FAX086-943-1154	旭東映画会	☎ 2月27日(火)9時30分～11時20分 内 映画「バルカン超特急」 定44人 申必要
山南公民館 〒704-8132 東区呂久郷688 ☎/FAX086-946-8165	無制限あそび in 山南公民館	☎ 3月16日(土)10時15分～11時30分 内 絵の具を使った遊びなど 定先着10組 費子ども1人につき500円 申 3月2日まで
芳田公民館 〒700-0953 南区西市96-1 ☎/FAX086-245-0688	第30回 芳田公民館文化祭	☎ 2月24日(土)9時50分～16時・25日(日)10時～15時 内 作品展示、実技発表など
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/FAX086-267-1255	第27回 光南台公民館文化祭	☎ 2月17日(土)10時～17時・18日(日)10時～16時 内 作品展示、実技発表、体験コーナーほか
御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/FAX086-244-1855	わくわく文庫	☎ 2月19日(月)10時～11時30分 内 絵本の読み聞かせほか 対 未就園児と保護者
旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/FAX086-224-0515	旭★おもちゃの病院	☎ 2月25日(日)10時～14時 内 おもちゃの修理 対 親子 申 必要
灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/FAX086-362-0408	なださき大学	☎ 2月19日(月)10時30分～12時 内 知っておきたい介護保険の知 識&体を動かして介護予防 定20人 申 必要
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 FAX086-722-2160	高齢者健康セミナー「総合 内科・総合診療科のお話」	☎ 2月16日(金)13時30分～15時 内 健康な生活のためにご自身で できることについて解説します 定30人 申 必要
	建部井堰～世界かんがい施 設遺産登録記念講演会～	☎ 2月24日(土)13時30分～15時 内 現存する日本最大の石造取水 堰についての講演会 場 建部町文化センター 定100人 申 必要
瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 FAX086-952-4163	せと＊オトナの夜学 覚えておきたいストレスケア	☎ 2月16日(金)19時～20時30分 内 カウンセラーによるオンライ ン講演会 定20人 申 必要
	「サクラサク」映画会	☎ 2月29日(休)10時～12時 内 認知症の父親と息子、その家族の 関係を描いた映画の上映 定40人 申 必要



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）



**中
央**

〒700-0843 北区二日市町56

☎086-223-3373 FAX086-223-0093

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）

【展示】「坪田譲治～文学が生まれた風土～」

期間 2月8日(休)～3月17日(日)

にんぎょうげき

☎ 2月10日(土)15時～15時40分

歴史講座

「用水路がめぐる岡山の村落と景観」

☎ 2月11日(祝)14時～16時 定先着60人

ぶっくブックBOOK ことはたつとし

～竜・龍・ドラゴン～

☎ 2月18日(日)15時～15時45分

おひなさまをつくろう！

☎ 2月24日(土)15時～15時40分

えほんのじかん

☎ 2月28日(火)15時～15時30分

**緑
の
図
書
室**

〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3

☎/FAX086-943-2298

開館時間 10時～18時

休館日 月曜、祝日

こどものじかん

えほん「あぶくたつた」ほか

☎ 2月10日(土)15時～15時30分

文学講座「人生を豊かにする論語」

（連続3回講座）

☎ 2月11日(祝)・25日(日)、3月3日(日)の

各日14時～16時 定先着60人

申 窓☎・☎で1月17日以降に

こどものじかん

えほん「アントンせんせい」ほか

☎ 2月24日(土)15時～15時30分

えほんのじかん

☎ 2月28日(火)15時～15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 等
 持 持 参 品
 申 申 込
 他 他

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

幸町図書館の館内整理期間に伴う
 休館について

休館期間 2月12日(休)~20日(火)

おはなしの会
 「三びきのくまのはなし」ほか

日 2月11日(祝)15時~15時30分

えほんのじかん

日 3月2日(土)10時30分~11時

おはなしの会

日 3月3日(日)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 2月18日(日)11時~11時30分

申 窓☐・☒ で

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 2月14日・21日・28日、3月6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 2月18日・3月3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 2月25日(日)11時~11時30分

定 先着5組程度

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 2月10日・24日の各土曜14時~14時30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

おはなし会

「へんしんトイレ」ほか

日 2月24日(土)11時~11時20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

日 2月7日・21日、3月6日の各水曜14
 時30分~14時50分

おはなしひろば

人形劇「いっすんぼうし」ほか

日 3月2日(土)10時30分~11時15分



Park 公園協会からのご案内



- A 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)
- B 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
- C 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 開館時間 9時~21時
 ☎086-944-8716 ☎086-944-8715 休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日)
 info-hyakka@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

- A** イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
B 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
C (窓☐・☒)で2月2日以降に。※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 半田山 観察会	★四季と自然を楽しむ会	日 2月8日(休)9時30分~11時30分 (雨天決行) 費 入園料のみ
	★ウメと早春の花木を見よう	日 2月21日(水)13時30分~15時 定15人 費 入園料のみ 申 窓☐・☒ で2月2日以降に
	★半田山自然塾 植物園でコケを探せ!	日 2月24日(土)13時30分~15時30分 定先着10人 費 入園料のみ 申 窓☐・☒ で2月5日以降に
	★子ども自然教室 探険!温室の植物	日 3月9日(土)13時30分~15時30分 定親子先着10組 費 入園料のみ 申 窓☐・☒ で2月12日以降に
B 里山 センター	里山のバードウォッチング	日 2月9日(金)9時~12時 定先着20人 費 200円 申 必要
	四季のネイチャーゲーム	日 2月11日(祝)10時~12時30分 対4歳以上 定先着20人 費 200円 申 必要
C 百花 プラザ	公園の植物みてあるき	日 2月17日(土)10時~11時
	子ども自然教室 冬の木のかんさつ	日 2月17日(土)13時30分~15時30分 申 必要
	プラントハンガーをつくろう	日 2月24日(土)10時~12時 対小学生以上(小学 生は保護者同伴) 定先着12人 費 800円 申☒ で2月21日までに
	冬の星空と友達になるコツ ~小さな星にも個性があるよ~	日 2月24日(土)17時~19時30分 対小学生以上 (小学生は保護者同伴) 定先着50人 費 300円 申☒ で2月21日までに
	ガーデニング講座 「家庭で育てる果樹入門」	日 3月3日(日)10時~12時 対18歳以上 定先着20人 費 300円 申☒ で2月29日までに



A 半田山自然塾
植物園でコケを探せ!



B 里山のバード
ウォッチング



C プラントハンガーを
つくろう

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 2月10日・17日・24日の各土曜11時~
 11時30分

おはなしの時間

日 3月2日(土)11時~11時30分

**視聴
覚** 〒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

「唐人街探偵 NEW YORK MISSION」

日 2月16日(金)14時~ 定60人程度

名作映画会

「我が家の楽園」

日 2月25日(日)14時~ 定60人程度



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

ウエルポートなださき

〒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）。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
健康啓発講座 「口から始める健康づくり～食べる！喋る！生きる！」 ★申し込みは、各センターへ	岡山	2/23(祝)	10:00～11:30	無料	2/13 以降 順次	
	西大寺	3/3(日)	10:00～11:30			
	南	3/3(日)	14:00～15:30			
	北	3/10(日)	10:00～11:30			
	西	3/10(日)	14:00～15:30			
岡山	介護職ファーストステップ研修「介護技術基礎 排泄ケア」	3/3(日)	9:30～12:30	1,570円	2/22	
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座	健康づくり分野 「地域でできるフレイル対策」	3/20(祝)	10:00～11:30	無料	3/6
地域福祉分野 「ともに生きる地域づくり」		3/24(日)	14:00～15:30	無料	3/10	
西大寺	生活の中に取り入れたい 運動について ※1	「ラジオ体操から学ぼう 継続のコツ」	2/13(火)	10:00～11:30	630円	2/3
		「転倒予防のためのセルフケア」	2/27(火)	10:00～11:30	630円	2/16
		「ストレッチの種類と効果について」	3/5(火)	10:00～11:30	630円	2/24
	総論「在宅医療・介護と人生会議のすすめ」	3/4(月)	13:30～15:00	無料	2/22	
	体験版リフレッシュヨガ（託児付） ※2	3/12(火)	10:00～11:15	630円※3	3/2	
北	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 総論「睡眠について考えよう」	2/18(日)	13:30～15:00	無料	2/6	
	高齢者知識習得講座 「今日からできる！！認知症予防～楽しく脳を活性化しよう～」 ※1	2/22(木)	10:00～11:30	630円	2/9	
	1日5分で体力づくり！今日から始めるロコモ予防	2/25(日)	10:00～11:30	無料	2/13	
	ふれあい体操 ※4	2/23(祝)	14:00～15:15	210円	2/13	
西	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 総論「命と暮らしを守るための木造住宅耐震化講座」	2/16(金)	13:30～15:00	無料	2/6	
	みんなで一緒に いきいきレッスン ※1	①初心者向けマシントレーニング講座～上半身編～	2/20(火)	10:00～11:30	630円	2/10
		②③初心者向けマシントレーニング講座～下半身編～	2/27(火) 3/5(火)	10:00～11:30	1,260円	2/16
	料理教室～春を感じる♪プレートごはん～ ※1	3/9(土)	10:00～13:00	2,000円※5	2/28	
南	季節の園芸教室「春編」 ※1	3/2(土)	10:00～11:30	2,000円※5	2/18	
なださき	お腹から健康に導く 臍活ヨガ® ※1	2/21～(水)全4回	10:30～11:45	2,520円	2/12	

※1…65歳以上優先 ※2…抽選の場合託児付の人優先 ※3…託児は1人につき260円必要
※4…障害者=療育手帳を持つ小学生以上の人で、成人の付き添いが可能な人 健康者=中学生以下は保護者同伴
※5…材料代を含む

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

ねこねこ写真展

期間 2月2日(金)～2月29日(木)

☑事前募集したペット(猫)の写真展

ふれ愛フェスタ

☑2月11日(祝)10時～14時 ☑アイシングクッキー、レザークラフト、チョコレートアートなど ☑詳細は☑で

南ふれあいセンター

わくわく映画会 世界名作アニメ「ダンボ」

☑2月23日(祝)①10時～11時10分②13時～14時10分

☑各回198人 ☑未就学児は保護者同伴

西大寺ふれあいセンター

親子でベビーマッサージ

☑2月28日(水)10時30分～11時45分

☑首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと保護者

☑30組程度 ☑2月18日までに

親子で作ろう！お菓子作り教室

☑3月10日(日)10時～12時30分

☑5歳～小学生と保護者

☑8組 ☑費1組1,000円

☑2月29日までに