

参加者募集

※定員になり次第、募集は終了いたします。悪天候等により中止や変更になる場合があります。ご不便をおかけしますが、事前に確認をお願いします。(TEL:086-254-1992)

『シニア向けスマホ教室』

日時：9月24日(水)
10:00~12:00

講師：蓮室 光児さん

定員：15人

締切：9月17日(水)

内容：LINE(メッセージのやり取り、写真送信、友達登録)、カメラ撮影、文字入力、QRコード読み込みなど

受講料：200円、教材費：100円

持参物：充電してあるスマートフォンと充電器(充電用ケーブルなど)



使って便利♪

『疲れ解消ヨガ』

日時：9月28日(日)
13:30~15:00

講師：時光 智子さん(ヨガインストラクター)

定員：8人(小学生以下は保護者同伴で)

締切：9月21日(日)

内容：疲れ解消に効果的なヨガ講座です。心身ともにリフレッシュできます。

受講料：200円、材料費：なし

持参物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物

※ヨガマットはこちらで用意します

※動きやすい格好でお越しください



『手打ちうどん教室』

日時：11月15日(土)
10:00~13:00

講師：「あすなろ麺・s工房」の皆さん ★受付⇒9/1(月)~

定員：8人(小学生以下は保護者同伴で)

締切：11月8日(土)★

内容：本格!手打ちうどんを教えてください。打ち立てのうどんは格別の美味しさです。

受講料：200円、材料費：600円程度

持参物：エプロン、三角巾、手ふき、マスク、上履き ※足元が滑りやすい場合があります

★締切日以降のキャンセルは、材料費をお支払いいただく場合があります



『気楽に健康体操』

日時：毎月 第1・2・3(月)
13:30~14:30

講師：上林 尚美さん

定員：余裕あり

締切：定員になり次第

内容：座っても立ってもできる体操です。休んでもOK!自分のペースで元気な身体を目指しましょう。

受講料：200円、材料費：なし

持参物：タオル、飲み物、上履き

※動きやすい格好でお越しください

※初回は無料体験ができます。



何か困っていませんか? 無料法律相談



日時：12月11日(木) 13:00~15:15頃

相談員：秋山 裕史 弁護士(予定)

内容：交通事故、金銭貸借、不動産、相続など法律に関する個人相談

定員：4人(1人30分程度)

※予約制です(先着順) ※秘密は厳守します

＜12月4日~10日は人権週間です＞



お問い合わせ・お申し込みは

TEL:086-254-1992

岡山市福祉交流プラザ三友

岡山市北区岩井2-4-1

【開館時間】月~土 9:30~21:00

日曜日 9:30~17:00

【休館日】 火曜日、年末年始

1階(窓口)にAEDがあります

※状況により臨時休館となる場合がございます



思いやろう 相手もだれかの 大切な人

令和6年度 人権啓発標語 優秀作品 中学3年

