

フラガ

さいでん だより

令和8年7月1日 第89号

岡山市福祉交流プラザさいでん

岡山市中区神下133-3

TEL/FAX (086) 279-2753

plazasaiden@city.okayama.jp

HPIはこちら！



主催講座のお知らせ イベント・講座の申込は7月1日（水）9時30分から受け付け
します。状況によって中止または変更となる場合があります。

さいでん介護予防教室Ⅱ

申込必要

ひのき棒1本で、心地よく・ほどよく伸びるストレッチをしたり、腕と脚の非対称運動で
思わず笑みがこぼれる脳トレをしたりと、楽しくて体も楽になる講座です。
ぜひご参加ください。

日時 7月27日、8月24日、9月28日の月曜日
10時～11時30分（全3回）

講師 藤原 全美さん（健康運動指導士）

定員 20人

参加費 1回200円 ＊当日集金

持ち物 動きやすい服装、あれば5本指ソックス、飲み物、汗拭き用タオル
＊暑い時期になります。忘れずにご用意ください。

会場 福祉交流プラザさいでん大会議室

みんなで楽しく
がんばりましょう！



救急救命講習会

申込必要

無料

いざという時に役立つ心肺蘇生法やAED
（体外式自動除細動器）の使い方、声掛けの
方法などを現役の消防士の皆さんに指導し
ていただきます。また、参加者のみなさんで
体験もします。この機会に
ぜひ参加してみませんか。



日時 7月10日（金）
13時30分～14時50分

講師 岡山市中消防署竜操出張所職員

会場 福祉交流プラザさいでん大会議室

共催 財田学区愛育委員会

アロマとハーブの抗菌石けん を作ろう

申込必要

抗菌効果・リラックス効果・収れん作用を持
つ数種類の精油を自分好みにブレンドして
手ごねの石けんを作ります。アロマやハーブ
の話、ハーブティーでのティータイムもあり
ます。みんなでゆったり素敵な時間を楽しみ
ましょう。

日時 9月14日（月）10時～12時

講師 吉田 亜紀さん（micare 主宰）

定員 10人

参加費 1,000円（材料代他）

会場 福祉交流プラザさいでん図書室

＊持ち物は特にありません。



※イベント・講座の申込は7月1日(水)9時30分から受け付けます。
定員になり次第締め切ります。

夏休みこども教室

申込必要

夏休みはプラザさいいでん楽しいことを体験しよう！

海ごみと私たちの暮らし

海ごみのお話を聞きます。その後はビーチグラスを使ったアクセサリー作りをします。夏休みの自由研究にもなります。

日時 7月26日(日) 10時～12時
講師 塩飽 敏史さん

(水島地域環境再生財団研究員)

定員 小学生30人

(小学3年生以下は保護者同伴)

参加費 500円(材料代)

持ち物 上靴、飲み物

申込締切 7月19日(日)

代金を添えてお申し込みください。

会場 福祉交流プラザさいいでん大会議室

けん玉にチャレンジ

無料

けん玉八段にいろんなスゴ技を見せていただき、みんなでけん玉に挑戦します。初めての人にもていねいに教えてくださいます。

日時 8月2日(日)
10時～12時

講師 梶原 正嗣さん

定員 幼児～小学生20人

(小学3年生以下は保護者同伴)

持ち物 上靴、飲み物、タオル

申込締切 7月19日(日)

会場 福祉交流プラザさいいでん大会議室



にこにこ広場

パネルシアター♪やっほい!

申込必要

無料



パネルシアターや歌、手遊び、クイズなど盛りだくさんです！親子でふれあい遊びを楽しみましょう♪

日時 7月10日(金)
10時30分～11時30分

講師 パネルシアター♪やっほい!

定員 20組 *未就園児とその保護者

持ち物 飲み物、動きやすい服装

場所 財田児童センター遊戯室

申込締切 7月8日(水)

申込先 財田児童センター(279-6393)

*財田児童センターとの共催事業

にこにこ広場

おやこ3B体操

申込必要

無料

♪笑顔で子育て リフレッシュ♪

日時 9月4日(金)
10時30分～11時30分

講師 渋野 伸子さん

(公社)日本3B体操協会公認指導士
健康運動指導士

定員 20組 *未就園児とその保護者

持ち物 飲み物、タオル、上靴(あれば)
動きやすい服装

場所 財田児童センター遊戯室

申込締切 8月28日(金)

申込先 財田児童センター(279-6393)

*財田児童センターとの共催事業

※イベント・講座の申込は7月1日(水)9時30分から受け付けます。
定員になり次第締め切ります。

わいわいスターズコンサート

東乙多見サロン

申込必要

無料

音楽バンド わいわいスターズの皆さんに
懐かしい音楽を演奏していただきます♪

日時 7月20日(月) 海の日
10時~11時30分

内容 懐かしい歌の演奏・手品 など

定員 40人

申込締切 7月13日(月)

会場 福祉交流プラザさいでん大会議室

共催 東乙多見サロン

子ども映画会

日時 8月19日(水)

無料

10時30分~11時

内容 「くまのがっこう」

★事情により上映作品が変更に
なることがあります。

場所 財田児童センター



【館長の独り言】

4月16日(木)から館の利用が再開され、多くの方にご利用いただいております。この間、館長として心配なことがありました。駐車場を整備し、敷地内は一方通行にしたのですが、時々出入り口を間違える車両がありました。幸い事故には至ってありませんが、今後も周知徹底を図り、安全を確保したいと考えておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

さて、夏休みには子どもたちを対象にした2講座を予定しています。「海ごみと私たちの暮らし」では、今問題になっているマイクロプラスチックについて学習しますので、夏休みの自由研究として取り組んでみてはいかがでしょうか。「けん玉にチャレンジ」では、楽しみながら練習を重ねることの大切さを体験することができます。プラザさいでんは、これからも子どもたちの成長を応援します。



新着図書案内

☆イン・ザ・メガチャーチ / 朝井リョウ

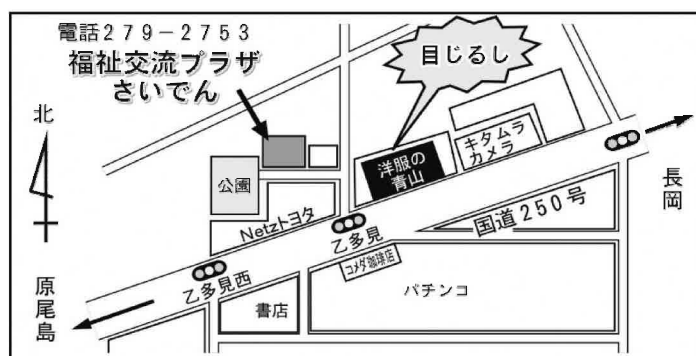
☆明日、あたらしい歌をうたう / 角田光代

☆ほどなく、お別れです / 長月天音

☆スマホになじんでおりません / 群ようこ

※新着図書はひとり1回につき
1冊の貸出です。

貸出しが
できます



★開館時間のご案内★

午前9時30分~午後9時(平日)

午前9時30分~午後5時(日曜日)

※祝祭日も開館しています。

※休館日 火曜日・年末年始

令和8年度自主講座実施表

募集欄に斜線のある講座は定員に達しています。
講座名欄の*印は新規講座。

	講座名	曜日	時間	必要経費		募集
				月額	1回	
日	卓球クラブ	毎週日曜	10:00~12:00	なし		/
	日本民踊	第3日曜	13:30~16:00	なし		
	水彩と色鉛筆画	第3日曜	13:00~16:00	500円		/
月	ゆっくりヨガ	第1・2・3・5月曜	9:50~10:50		500円	
	* はつらつシニア体づくり	毎週月曜	13:00~15:00		500円	
	* いきいきさいでん	毎週月曜	15:15~17:00	ボール代実費		
	みんなで楽しくエアロビクス	毎週月曜	19:20~20:45	3,000円		
水	楽しい手描友禅	第1・3水曜	10:00~12:00 ----- 13:00~15:00	2,000円+材料代別途		/
	ハーモニカ教室	第2・4水曜	10:00~12:00	1,000円		
	アロマヨガ	第1・2・3・5水曜	9:50~10:50		600円	
	ピラティス	第1・2・3・5水曜	11:15~12:15		500円	
	ヨーガ	第1・2・3・4水曜	13:00~15:00		500円	/
	卓球同好会	毎週水曜	15:15~17:15	ボール代実費		
	華道(一生流)	第2・4水曜	10:00~12:15		1,200円	
木	* いち・にい・3B体操	第1・3木曜	10:00~11:30	1,000円		
	絵手紙	第2・4木曜	10:00~12:00	1,000円		
	シルクカラオケA	第1・3木曜	13:00~16:00	1,230円		
	シルクカラオケB	第2・4木曜	13:00~16:00	1,230円		
	シルクカラオケD	第2・4木曜	10:00~12:00	1,230円		
	さいでん卓球	第1・2・3・4木曜	13:30~15:30	なし		/
	卓球サークル	毎週木曜	17:00~19:20	200円		
	3B体操 ALTS	毎週木曜	19:30~20:50	2,000円		/
金	八段錦・太極拳	第1・3金曜	10:00~12:00		500円	/
	いけ花サークルみやび	第1・3金曜	13:30~14:30	お花代実費		
	むつみ着付教室	第2・4金曜	10:00~12:00	1,000円		/
	ゆったりからころ太極拳	第1・3・4金曜	13:30~15:30		700円	
	シルクカラオケC	第2・4金曜	13:00~16:00	1,230円		
	ウクレレ教室	第2・4金曜	19:00~20:50	1,100円		
土	* ディスコン	毎週土曜	10:00~12:00	なし		
	おくえ着付教室(初級)	第1・3土曜	10:00~12:00	1,000円		
	おくえ着付教室(上級)	第2・4土曜	10:00~12:00	1,000円		
	こどもいけばな教室	第1・3土曜	9:50~12:30		1,000円(花代)	
	ゼロから始める社交ダンス	第2・4土曜	13:00~15:00	1,000円		