

プラザ

さいでん だより

令和8年10月1日 第90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

HPはこちら↓



主催講座のお知らせ

イベント・講座の申込は10月1日(木)9時30分から受け付けます。状況によって中止または変更となる場合があります。

岡山市福祉交流プラザさいでん ふれあい祭り 文化祭

講座生の皆さんの日頃の練習の成果をぜひご覧ください。

展示の部	10月24日(土) 10時～15時 25日(日) 9時30分～14時	会場：図書室、玄関ロビー
発表の部	10月25日(日) 9時30分～14時(予定)	会場：大会議室
バザーコーナー	10月24日(土) 10時～11時30分	会場：大会議室
コーヒーコーナー	10月24日(土) 10時～13時	会場：小会議室
ビンゴ大会	10月24日(土) 11時45分～12時15分	会場：大会議室

*参加費無料、景品多数あります。

防災について考えよう 10月24日(土) 10時～15時 会場：小会議室

※10/23(金)～26(月)午前は図書の貸出・返却、部屋貸し等の利用はできません。

健康の集い

※12/10



まずは野菜から

ベジ・ファースト
OKAYAMA

♪日にち 12月11日(金)

♪定員・時間 Aグループ 25人 13時～14時

Bグループ 25人 14時10分～15時10分

申込必要

無料

◇健康チェックコーナー

【骨密度測定】 【血管年齢測定】 【ベジチェック 初企画!】

◇生活習慣病予防コーナー 【塩分測定】 ・ 試食(1品) ・ パネル展示等

◇ふれあい介護予防センター【フレイル健康チェック(握力測定+25問の質問票)】

◇中区地域包括支援センター 認知症についてのパネル展示等

◇健康市民おかやま21【健康宣言】 ◇減塩の菓子食べ比べコーナー

♪アンケートにご記入いただいた方には記念品をお渡しします♪

※12/10(木)13時～12/11(金)17時は図書の貸出・返却、部屋貸し等の利用はできません。

※イベント・講座の申込は10月1日(木)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。

～何歳になっても自分の足で歩こう～ 電操ええとこ発見ウォーク

令和8年度電操中学校区健康市民おかやま
21推進会、東公民館、中区保健センター、
福祉交流プラザさいでん共催事業

申込必要

無理なく安全に歩くためにウォーキングの
正しい知識を身につけてみませんか。

◆ウォーキング大会～幡多学区を歩いて

ええとこをみつけよう◆

日 時 11月6日(金)

9時45分～11時30分

受付場所 東公民館(9時30分から受付)

定 員 50人(先着順)

参加費 30円(保険代)※申込時に持参

◆正しい姿勢・歩き方を学ぼう◆

(11/6ウォーキング大会参加希望の方対象)

日 時 10月29日(木)

13時30分～15時

講 師 水島 典子さん(運動指導員)

場 所 東公民館 2階研修室

定 員 20人(先着順)

◆申し込み◆

10月1日(木)～22日(木)までに
東公民館(Tel271-1911)にお申し込み
ください。

無料

さいでん介護予防教室Ⅲ

楽しい音楽を聴いて心をリフ

レッシュさせましょう。また言葉遊びや手指
を動かして脳を活性化させましょう。

日 時 11月23日(月)

10時～11時30分

講 師 平松 英子さん(音楽講師)

定 員 20人

受講料 200円 *当日集金

持ち物 上靴、飲み物

申込締切 11月16日(月)

会 場 福祉交流プラザさいでん大会議室

申込必要

冬の寄せ植え講習会

申込必要

冬の花を使った寄せ植えをつくります。
寒い時期の管理方法についても学びます。

日 時 12月6日(日)

①9時30分～10時30分

②11時～12時

講 師 尾崎 勝彦さん

(グリーン・プラネット尾崎)

定 員 ①②とも各15人

参加費 1,200円(鉢・土・花苗)

*当日集金

持ち物 スコップ、軍手、持ち帰り用袋

申込締切 11月29日(日)

会 場 福祉交流プラザさいでん館庭



さいでんええとこ発見ウォーク

申込必要

“ええとこ”を探しながら

「耳岩神社」を目指してみんなで歩きましょう。

日 時 11月13日(金)*雨天中止

9時15分から受付(12時解散予定)

講 師 原 三郎さん

集合場所 福祉交流プラザさいでん

定 員 20人

参加費 30円(保険代)※申込時に持参

申込締切 10月30日(金)

共 催 財田地区社会福祉協議会、財田学区愛
育委員会、財田学区健康市民おかやま
21推進会、財田学区交通安全母の会

人権映画会

日 時 12月5日(土)

13時30分から上映

作 品 「父と暮せば」 出演:宮沢りえ他

会 場 福祉交流プラザさいでん大会議室

★事情により上映作品が変更になることがあります。

無料

※イベント・講座の申込は**10月1日（木）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。

にこにこ広場 メリーママ

申込必要

無料

音楽とおはなしの世界へ！ 歌やいろんな楽器をつかった演奏、手遊び、
パネルシアターなど盛りだくさんの楽しい時間です♪



日 時 11月13日（金）
10時30分～11時30分
講 師 メリーママ
定 員 20組 ＊未就園児とその保護者

持ち物 飲み物
場 所 財田児童センター遊戯室
申込締切 11月6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

竜操中学校人権講演会

申込必要

無料

演 題 「自分も他人も大切に！
～幸せになれる
生き方のヒント～」
日 時 10月30日（金）
13時30分～15時
講 師 稲田 尚久さん
（岡山コミュニケーション
研修講演企画代表）
場 所 竜操中学校体育館

<お願い>

スリッパをご持参ください。

駐車場に限りがありますので、できるだけ
徒歩や自転車等でお越しください。

無料法律相談

申込必要

無料

人権問題・交通事故・相続などでお困りの方、
お申し込みください。秘密は厳守します。

日 時 12月10日（木）
13時～15時15分
弁護士 板谷 多摩樹さん
定 員 4人（1人30分）
会 場 福祉交流プラザさいでん



子ども映画会

日 時 12月25日（金）
10時30分～11時
内 容 ねずみくんのチョコキ
＊事情により上映作品を変更する場合があります。
場 所 財田児童センター



新着図書案内

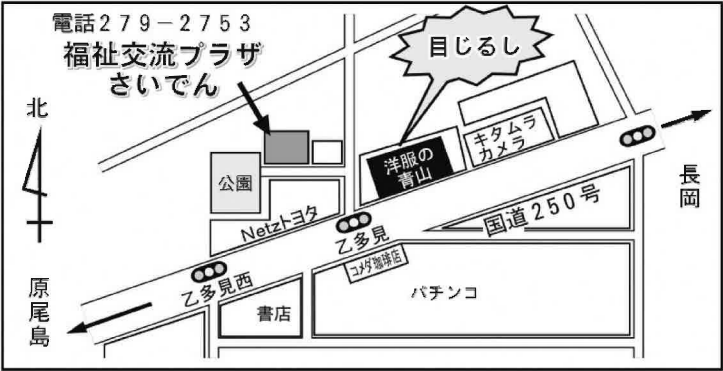
- ☆ ありか / 瀬尾まいこ
- ☆ 魔女と過ごした七日間 / 東野圭吾
- ☆ 勿忘草の咲く町で 安曇野診療記 / 夏川草介
- ☆ 一次元の挿し木 / 松下龍之介



※新着図書はひとり1回につき
1冊の貸出です。

令和8年度自主講座実施表

	講座名	曜日	時間	必要経費		募集 7月末 時点
				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	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		



★開館時間のご案内★

午前9時30分～午後9時(月～土)
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
※警戒レベル3以上または暴風警報が
午前7時30分に発令されている場合は