

いろど 彩り会



日 時：毎月第3木曜日
午後1時30分～2時30分
場 所：雄神老人憩の家
内 容：①OKAYAMA！市民体操
②クイズ他
③季節の花のぬり絵

参加費：無料
定 員：10人（申込み必要）
共 催：久保東児童館



雄神映画観賞会



場 所：岡山市福祉交流プラザ雄神 会議室
定 員：20人（申込み不要）参加費：無料

第8回「ミツバチのささやき」



日 時：11月28日（金）
午後1時～2時40分

第9回「ポセイドン・アドベンチャー」

日 時：12月26日（金）
午後1時～2時40分



楽しいフラダンス

初心者歓迎！一緒に踊ってみませんか？

日 時：11月～3月の毎月第2木曜日
午後1時15分～2時30分

場 所：雄神老人憩の家

講 師：小早川 真州美さん
（アロハ アイナフラススタジオ代表）

参加費：受講料1回200円
※初回のみ別途1,000円
（テキスト代）

定 員：13人（申込み必要）

持ち物：飲み物、タオル

共 催：雄神老人憩の家



はじめよう！3B体操

ボール、ベル、ベルターの用具を使い、
無理なく体を動かせる健康体操です。

日 時：12月～3月の毎月第1月曜日
午前10時～11時30分

場 所：雄神老人憩の家

講 師：渋谷 伸子さん

（公益社団法人

日本3B体操協会公認指導士）

参加費：受講料1回200円

定 員：20人（申込み必要）

持ち物：飲み物、タオル

共 催：雄神老人憩の家



ガーデニング教室

～季節の花の寄せ植え講座～

日 時：12月13日（土）
午後1時30分～3時

場 所：岡山市福祉交流プラザ雄神 会議室

講 師：齊藤 哲也さん（園芸福祉士）

参加費：受講料200円

材料費別途1,300円（実費）

定 員：20人（申込み必要）

申込み：12月1日（月）締切

持ち物：エプロン、スコップ、軍手、
持ち帰り袋



若返ろう！

プラザ健康教室

みんなで楽しくストレッチ！

日 時：毎月第3水曜日
午前10時～11時30分

場 所：雄神老人憩の家

講 師：水島 典子さん

（健康運動実践指導者）

参加費：受講料1回200円

定 員：20人（申込み必要）

持ち物：飲み物、タオル

共 催：雄神老人憩の家

