# はじめよう！3B体操

ボール、ベル、ベルターを使って行う健康体操です。

日　時：11月～2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：渋野（しぶの）　伸子（のぶこ）さん
　　（公益社団法人
　　日本３Ｂ体操協会公認指導士）



参加費：無料

定　員：２０人（申込み必要）

持ち物：飲み物、タオル

# 若返ろう！健康教室

楽しく体と頭のストレッチをしましょう！座ってできる体操が中心です。

日　時：11月～3月の毎月第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（みずしま）　典子（のりこ）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

# スマホ使いこなし術

スマートフォンの使い方を気軽に学べます。自由質問の時間もあります！

日　時：11月～1月の毎月第2金曜日
　　午後２時～４時

場　所：岡山市福祉交流プラザ雄神　会議室

講　師：蓮室（はすむろ）　光児（こうじ）さん



参加費：受講料１回２００円

定　員：２０人（申込み必要）

持ち物：スマートフォン

# 彩り会

体操とぬり絵でリフレッシュしませんか？

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季節の花のぬり絵



参加費：無料

定　員：２０人（申込み随時）

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）

**無料！**



第７回「怪しい彼女」
日　時：１１月２０日（金）
　　午後１時～３時５分

あらすじ
女手ひとつで娘を育てあげ、自分の望む人生を送ることができなかった 73 歳の瀬山カツは、ある日、娘とケンカして家を飛び出す。吸い寄せられるように１軒の写真館にたどり着いたカツは、そこで写真を撮り、店を出ると 20 歳の姿に戻っていた。

第８回「リチャード・ジュエル」
日　時：１２月２５日（金）
　　午後１時～３時１５分



あらすじ
1996 年、五輪開催中のアトランタで、警備員のリチャード・ジュエルが、公園で不審なバッグを発見する。その中身は、パイプ爆弾だった。多くの人々の命を救い一時は英雄視されるジュエルだったが…。