

# 岡輝公民館だより

岡山市立岡輝公民館  
〒700-0865 岡山市北区旭本町1-80  
TEL/FAX 086-222-0855  
Eメール  
koukikouminkan@city.okayama.lg.jp

岡輝公民館の最新情報・お問合せはこちらから！

ホームページ

Facebook

eメール



公民館だより No.137 は、令和5年4月1日発行予定です  
毎週水曜日と祝日(水曜日と祝日が重なった場合は、  
その翌日の木曜日)は、公民館はお休みです。

## 「健脚のススメ」(5回連続講座)

～美脚、転倒予防、骨折予防への道～

健康は足から！本物のスクワットフォームを身につけて  
美脚と骨折予防をめざしましょう。

全5回の連続講座になります

4/7(金)、4/21(金)、5/19(金)、6/2(金)、6/16(金)

すべて 13:30～15:00

【3/2(木)9:30～受付開始、定員になり次第終了】

※全ての回に参加をお願いします。

■講師:秋山勇行さん(はり師、日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー)  
秋田泰志さん(理学療法士、実業団公式野球部トレーナー)

■参加費:無料

■定員:10名(先着順)

運動が出来る服装、水分補給の飲み物、タオルなどご持参ください。

ちらし QR コード



## 「岡輝 de スマホ教室」

～基本編とLINEアプリ～

前半の45分はスマホの操作、休憩を挟み後半の45分は  
LINEアプリの使い方を学びます。

4/13(木) 13:00～15:00

【3/2(木)9:30～受付開始、定員になり次第終了】

■内容:基本操作とLINEアプリ

■講師:若原史織さん(au ショップ十日市店)

■参加費:無料

■定員:15名(先着順)

※スマホ(スマートフォン)の貸出希望の方は事前  
にお申し出ください。

水分補給の飲み物をご持参ください。

## 「ザッツエンターテイメント」(今年度最終回)

～おとなのためのおはなし会～

中央図書館などで、読み聞かせ活動をしている「おはなし  
グループモモ」のみなさんが、いつもと違う「大人のための  
おはなし」を聞かせてくれます。

3/16(木) 13:30～

【受付中、定員になり次第終了】

■プログラム:①桃太郎

②ねずみ教

③金のさかな

④水のたね

⑤くるみわりのケイト

■参加費:無料

■定員:25名(先着順)



2/19(日)に元気ハツラツ長生き岡輝21

「健康づくりのつどい」が開催されました。

コロナ禍で3年ぶりの開催である上に、前日  
から雨が降っており、いろいろと心配してあり  
ましたが、朝から沢山の方にお越しいただきま  
した。令和5年度も開催を計画しておりますの  
で皆様のご参加をお待ちしております。



食品サンプルによる  
SAT(食生活チェック)

# 令和5年度クラブ講座案内

クラブ名	実施日	時間	受講料
岡南ITクラブ	第1・3火	10:00~12:00	1,000円
ファイト(パソコン)	第2・4火	10:00~12:00	1,000円
岡輝ITクラブ希有	第1・3金	13:00~15:00	1,000円
IT楽遊クラブ	第2・4金	10:00~12:00	1,000円
岡輝麵's倶楽部	第2土	14:00~17:00	なし
たのしい大正琴	第1・3月	13:00~15:00	1,000円
やさしいオカリナ	第1・3金	13:00~15:00	1,000円
岡輝コーラスクラブ	第1・3土	10:00~12:00	1,000円
ひまわり歌謡クラブ	第2・4火	13:00~15:00	1,000円
歌の青春グラフィティ	第2・4金	13:00~15:00	1,000円
書道	第1・3月	18:00~20:00	1,000円
硬筆	第2・4月	18:00~20:00	1,000円
草萌俳句会	第4火	9:30~12:00	500円
岡輝川柳クラブ	第1月	10:00~12:00	なし
英会話	第1・3月	13:40~15:40 ※時間変更あり	1,000円
中国現代史を学ぶ会	第4金	14:00~16:00	500円
あみものクラブA	第1・3月	10:00~12:00	1,000円
あみものクラブB	第1・3月	13:30~15:30	1,000円
パッチワーククラブ	第1・3金	10:00~12:00	1,000円
リフォーム洋裁	第2・4金	10:00~12:00	なし
いろどりクラブ(手芸)	第2火	13:30~15:30	500円
土ひねりクラブ(陶芸)	第2月	10:00~15:00	なし
草木染め同好会	第2土	9:30~12:00	なし

クラブ名	実施日	時間	受講料
絵画クラブ Jeudi	第1木	10:00~15:00	なし
絵の教室	第2・4木	10:00~12:00	1,000円
池坊生け花クラブ	第1・3土	10:00~12:00	1,000円
岡輝囲碁クラブ	第1・3土	13:00~15:00	なし
仲良し手話	第2・4火	13:00~15:00	1,000円
さわやかストレッチ	第2木	10:30~12:00	なし
元気はつらつ ストレッチ教室	第2火 第4木	10:00~12:00	1,000円
オレンジクラブ(卓球)	第1・3木	13:00~15:00	なし
ラージボール(卓球)	第1・3木	15:00~17:00	なし
岡山空手サークル	第2・4日	10:00~12:00	1,000円
【新】かんたんピラティス	第3月	10:30~11:30	500円
健康太極拳	第2・4土	10:00~12:00	1,000円
ZUMBA(ズンバ)	第1・3木	9:30~11:30	1,000円
ホアロハ フラクラブ (岡輝ホア)	第2・4月	10:00~12:00	1,000円
ホアロハ フラクラブ	第2日	13:00~17:00	1,000円
ピカケ・フラ	第1・3火	19:00~21:00	1,000円
ピピオハワイアンフラ	第2・4木	19:00~21:00	1,000円
フラ ミドルハハナ	第1・3金	19:00~21:00	1,000円
社交ダンス スタンダード	第2・4火	13:00~15:00	1,000円
【新】社交ダンス 初心者コース	第1・3火	13:00~15:00	1,000円
岡山フォークダンスクラブ (パンピ)	第2・4金	10:00~12:00	1,000円
日本舞踊正派若柳流	第1・3金	13:00~15:00	1,000円
若葉サークル(銭太鼓)	第1・3土	10:00~12:00	1,000円
あじさいの会(民踊)	第1・3月	13:00~15:00	1,000円

全てのクラブで参加者を募集しております。  
詳しくは岡輝公民館におたずねください。

岡輝よりそいの会主催

「ひなまつりサロン」

3/23(木) 13:30~15:00

【受付中、定員になり次第終了】

工作、脳トレ、大正琴演奏



岡輝公民館ボランティアグループ

「岡輝みんなの地域ねこ活動」

岡輝公民館主催講座

にゃんでも相談会

■日 時：毎月第3土曜日午後3時~4時

■会 場：岡輝公民館(事前にお申込み下さい)

すべての主催講座は、事前にご本人からのお申込みが必要です。