

瀬戸公民館だより

★出会う ★つながる ★学び合う ★活躍する

第143号



■発行■
岡山市立瀬戸公民館
〒709-0861 岡山市東区
瀬戸町瀬戸54-1

☎086-952-4146 ☎086-952-4163

【メールアドレス】 setokoumin@city.okayama.lg.jp
【ホームページ】 https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011010.html
【フェイスブック】 https://www.facebook.com/OkayamaSetoKouminkan

開館時間 9:30~21:00
(日曜日は17:00まで)

水曜日・祝日休館
(水曜が祝日の場合は翌日木曜も休館)



初心者のための パソコン相談室

パソコンボランティアが丁寧にサポート。

★日 時：3/23(木)
①10:00~10:45 ②10:45~11:30
★定 員：①②各2名(先着順) ★申込締切：3/19(日)

※機器の故障修理は不可。内容によっては対応できない場合があります。

瀬戸いきいき教室

毎月介護予防教室

★日 時：3/16(木) 13:30~15:30
★内 容：「効果的なウォーキング方法を身に付けよう」

申込不要

詳細は岡山市ふれあい介護予防センターへ (086-274-5211)

心に向き合う ストレス=マネジメント実践講座

さまざまな「ストレス」と向き合っている私たち…この講座で、さまざまなストレスを理解し、ストレスと共存するための考え方や技術である「ストレス=マネジメント」を学びましょう。



★期日及び内容：

- ①4/8(土) 『ストレスに強い心を作る方法』
- ②5/13(土) 『効率的なストレスケア方法』
- ③6/10(土) 『音楽によるストレスケア方法』

★時 間：いずれの回も 10:00~11:30
★講 師：井上 隆裕さん (ジョイカンセリングスクール主宰)
★申 込：右記QRコードから専用フォーム



要申込

クラフトdeご縁づくり ~絵手紙体験~

クラフトを楽しみながら、ご近所のみなさんとご縁づくりを。日々の生活を豊かにする「出会い」「学び」の2時間です。

★日時：3/17(金) 10:00~12:00 ★定員：12名(先着順)
★講師：松本 悦子さん 詳しくはお問い合わせください

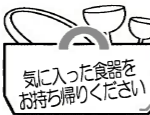
要申込

食器リユースコーナー

交換期間・3/6~3/19

【持込期間】3/6(月)~14(火) <開館時間中対応>

- ・持込された食器で残った場合は、お持ち帰りください。
- ・劣化のある食器、割れや欠けのない食器をお持ちください。
- ・期間外の持ち込みやお預かりはご遠慮申し上げます。



瀬戸公民館公式Youtubeチャンネル

公民館主催講座・クラブ講座などの紹介や地域行事、郷土の名所名跡などを随時動画で紹介しています。



瀬戸町生きもの探偵団

共催：瀬戸アユモドキを守る会

動物の居場所や生活の証 フィールドサインを探そう!!

★日 時：3/25(土)9:00~11:00
★会 場：瀬戸アユモドキの里(万富)
★集 合：麒麟ビル(株)岡山工場駐車場
★講 師：村上 勇さん(岡山県自然保護推進員)
★定 員：30名(先着順)(保護者同伴)



要申込

詳しくはお問い合わせください

あなたの魅力を引き出す大人メイクセミナー

スキンケア&ベースメイクからポイントメイクまで幅広く学ぶことができる講座です。

★日 時：3/18(土)10:00~12:00
★講 師：花王グループカスタマーマーケティング啓発担当者
★定 員：20名(先着順)
★受 付：2/18(土)から受付中 <1人につき1名分>

要申込

参加者へサンプル品進呈・2月より受付中のため受付終了の場合あり

地域防災を考える

市民目線で見た防災の課題

自然災害に対し、自助や共助が求められる中、市民の目線から見た課題や、取り組める対策等を考えます。

★日 時：3/24(金)13:30~15:00
★講 師：高平 昌一さん(元国土交通省職員、防災エキスパート)
★定 員：36名(先着順) ★申 込：来館または電話

要申込

せと*オトナの夜学

令和5年度も「夜学」が始まります

似合う色はどんな色？パーソナルカラーについて学ぼう！

パーソナルカラーについてのお話や、カラー診断ができます。

★日 時：4/21(金)19:00~20:30
★講 師：正宗 幸子さん(ファッションコンサルタント・i-color認定講師)
★定 員：10名(先着順)・対象は高校生以上の方
★申 込：3/18(土)9:30~窓口または電話 ※受付は窓口優先です

参加費無料 公民館トライアルデー

趣味の練習や自習場所に。

3/19(日) 10:00~16:00 大研修室、第1研修室、自習スペースで自主学習できます。申込不要ですが、来館時と退館時に受付簿へご記入をお願いします。
※事前予約なし。各部屋はみなさん譲り合ってご使用ください。



令和5年度 瀬戸公民館クラブ講座



クラブ講座はクラブ生が中心となって企画・運営する活動です。見学希望ならびに新規講座開設のご相談は瀬戸公民館まで。

No.	クラブ名	活動週	時間	講師
1	からたちみやび短歌会	第1日	13:00~16:00	村上 章子
2	瀬戸町将棋クラブ	第1日	13:00~17:00	-
3	瀬戸町の文化財を語る会	第3日	10:00~12:00	岡本 芳明
4	上達を目指す囲碁同好会	第4日	10:00~16:30	-
5	プリザーブドフラワークラブ	第2月	13:30~15:30	福田 溶子
6	パソコンわいわい(午前)	第1・3月	10:00~12:00	平野 洋美
7	パソコンわいわい(午後)	第1・3月	13:00~15:00	平野 洋美
8	せとピアノサークル(月曜日)	第2・4月	10:00~12:00	松下 薫
9	モモフォークダンス	第2月・第4土	13:00~16:00	-
10	池坊よつば会	第1・2・3月	9:30~11:30	片山 隆水
11	編物教室	第1・2・3・4月	10:00~12:00	横溝 敬子
12	すこやかクラブ(月曜日)(健康体操)	第1・2・3・4月	13:30~15:00	重定 清子
13	男性料理教室・瀬戸	第2火	9:30~12:00	箱田 ゆう子
14	子育てネット「ふわっと」	第2火	19:30~21:00	-
15	和文化を楽しむ会	第3木	13:30~15:30	-
16	専敬本流瀬戸いけ花グループ	第1・3火	16:00~19:00	-
17	絵画クラブ瀬戸	第2・4火	13:00~17:00	藤原 加奈子
18	裏千家茶道すみれグループ	第2・4火	17:00~21:00	藤原 宗生
19	ヴェリナ・イリマ(フラサークル)	第1・2・3・4火	10:00~12:00	坂本 陽名子
20	健康体操(自運術)	第1・2・3・4火	10:00~12:00	入江 ちよ子
21	せせらぎコーラス	第1・2・3・4火	10:00~12:00	岡崎 真由美
22	さつきクラブ(3B体操)	第1・2・3・4火	13:00~15:00	桜井 千登清
23	山びこ会(カラオケ)	第1・2・3・4火	13:30~15:30	-
24	瀬戸町ねふか会(カラオケ)	第1・2・3・4火	19:00~21:00	-
25	ソシアルダンスサークル	第1・2・3・4火	19:00~21:00	-
26	ストレッチ編み	第3木	9:30~12:00	米井真弓/岡 初枝
27	せと川柳の会	第3木	13:00~15:00	従野 健一
28	英会話クラブ	第1・2木	19:00~20:30	Alistair Morton
29	せとピアノサークル(木曜日)	第1・3木	10:00~12:00	松下 薫
30	瀬戸町囲碁クラブ	第1・3木	13:00~17:00	-
31	大正琴愛好会瀬戸教室	第1・2・3・4木	9:30~11:30	佐藤 誠
32	菊水流千種支部	第1・2・3・4木	19:00~21:00	奥山 翔佳
33	パソコンいどばた会	第4金	10:00~12:00	-
34	やさしいヨガ	第2・4金	15:30~16:30	光田 由美
35	瀬戸町茶道の会	第4土	9:30~11:30	-
36	瀬戸町土ひねり会	第1・3土	10:00~15:00	高原 卓史
37	古文書に親しむ会	第1・3土	13:30~15:00	-
38	瀬戸書道会	第1・4土	19:00~21:00	恒次 鶴城
39	有楽グループ(茶道)	第3木	9:30~11:30	松本 代代子
40	さわやかクラブ(健康体操)	第1・2・3・4土	15:30~17:30	重定 清子
41	瀬戸モルッククラブ	第3土	13:30~15:00	-
42	つくしの会(歩く会)	不定期(毎月10日前後予定)	-	-
43	瀬戸町しゃぼん玉クラブ	4~9月(毎月25・26日)	9:00~11:30	-

詳しくは瀬戸公民館へお尋ねください

えんじょい瀬戸町まちづくり事業

瀬戸南高校吹奏楽部 定期演奏会

要申込

3/26(日)14時~15時30分(30分前開場) 【定員50名】

専用スペース開放します みんなの自習室

3/4(土) 5(日) 11(土) 18(土) 25(土)

10:00~18:00 (日曜は17時まで)
※体調不良時や自習以外での使用は不可。
※ロビーは開館時間中使用できます。(譲り合ってご使用ください)

各種無料相談会(会場：瀬戸公民館)

[行政相談] 3/16(木)13:00~15:00
[ひまわり福祉相談センター] 3/20(月)13:00~16:00



令和5年3月・ロビーの催し

公民館クラブ講座 らくがきクラブ ロビー展
3/23(木)~3/31(金)

クラブ講座になるかも? 「ぶれクラブ」はじまります



4/28(金)19時~20時 「ダイエットチャレンジ」

- ★内容：動画視聴しながら軽運動に挑戦
- ★服装：運動のできる服装(更衣場所あり)
- ★費用：無料 ★持ち物：タオル・飲料
- ★定員：20名(先着順) ※最小開催人員：5名
- ★申込：左記QRコードから



♪10名以上集まれば「クラブ講座」の開設も可能です♪

【みなさまへのお願い】

- 発熱等の体調不良時は、来館をお控えください。
- 来館時はマスク着用ならびに手指消毒をお願いします。
- 講座受付時に、密集回避の目的で整理券を発行する場合があります。
- 本紙は2月14日時点で作成しています。紙面内容は新型コロナウイルス感染症の状況により、変更または中止する場合があります。

~裏面の「万富公民館だより」もご覧ください~