

公民館をご利用の際のお願いとお知らせ

- ◆館内では、必ずマスクの着用をお願いいたします。
 - ◆発熱や喉の痛みなど体調がすぐれない方は来館をご遠慮ください。
- コロナウイルス感染予防にご協力をお願い致します。**



共催：健康市民おかやま21推進会

参加賞あり♪

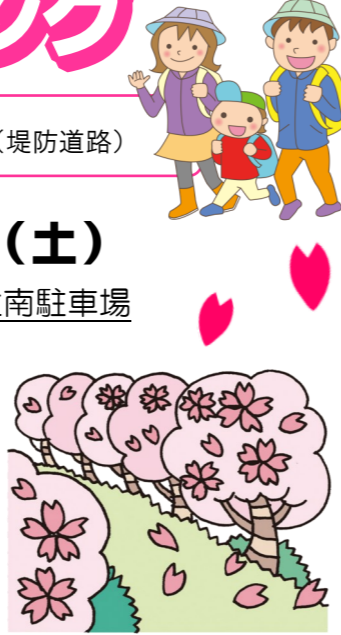
操南ええとこウォーキング

【往復約5.0km】コース：沖田神社南駐車場 ⇄ 百間川ふれあいロード(堤防道路)

今年で6回目を迎える「操南ええとこウォーキング」は旭操・操南・操明の3学区が合同で行うウォーキング大会です。ウォーキングを通して、健康づくりと地域住民の交流を目的として開催しています。歩きやすいコースを設定しているので、運動をあまりしない方でもウォーキングを楽しむことができます。一緒に百間川の桜を楽しみましょう!! みなさんのご参加をお待ちしています。

- 日 程：4月8日(土)
- 集 合：9:30 沖田神社南駐車場
- 出 発：10:00~
- 参加費：無料
- 定 員：60人程度
- 申込先：操南公民館

申込必要 参加無料



操南公民館だより

147号

令和5年3月1日発行
岡山市立操南公民館

全9回 シニア世代の学びの場 寿大学

日程	タイトル	講師
1 5月26日(金)	◎開講式 バスガイドさんが案内する模擬体験旅行～神話を尋ねて・鳥取～	岡村 真美 (フリーバスガイド)
2 6月23日(金)	身近な浸水被害(内水)に備える	岡山市下水道河川計画課
3 9月22日(金)	今が青春 一生青春 ～わが人生に定年は無し～	井上 いつのり
4 10月27日(金)	英語で歌おう ～朝ドラ「カムカムエブリディ」の On the sunny side of the street～	矢野 啓三郎 (バクレルヴォーカルスクール主宰)
5 11月8日(水)	研修旅行 鳥取方面(予定) ※詳細は改めてお知らせ	岡村 真美 (フリーバスガイド)
6 11月24日(金)	人生を豊かにする温泉の話	小林 裕彦 (弁護士・小林裕彦弁護士事務所)
7 12月22日(金)	悪徳商法に気を付けよう (仮題)	岡山市消費生活センター
8 1月26日(金)	落語を楽しもう	吉備家 めじろ 他 (噺の会じゅげむ岡山支店)
9 3月8日(金)	「論語」って面白い! ～漢字に注目して～ ◎閉講式	森 熊男 (岡山大学名誉教授)

受付開始：3/23(木) 9:30~

各回毎の申込みは受付けていません。
定員になり次第、終了いたします。

- 【日程】第4・金曜日 ※3月は第2・金曜日
- 【時間】13:30~15:30
- 【定員】50人
- 【対象】年間を通じて参加できる65歳以上の方

参加無料 年間申込必要

全7回 操南・岡山をもっと知ろう会

講義や語りを通して操南・岡山の暮らしを見つめ、歴史の魅力を再発掘します。

【時間】13:30~15:30

【定員】35人

【対象】年間を通して

参加できる方

年間申込必要 参加無料

受付開始
3/16(木) 9:30~
各回毎の申込みは受付けていません。定員になり次第、終了いたします。

- ◆5月12日(金) ジャパンレッド発祥の地く弁柄と銅の町・備中吹屋
【講師】田村啓介(高梁市教育委員会委員)
- ◆6月9日(金) 岡山城再発見! リニューアル岡山城
【講師】岡山市観光振興課
- ◆9月8日(金) 備前・備中における報恩大師伝承の拡大
【講師】平松典晃(帝塚山大学非常勤講師)
- ◆11月10日(金) 三幡鉄道の歴史
【講師】小西伸彦(就実大学人文科学部特任教授)
- ◆12月8日(金) 大和政権と吉備の国(仮題)
【講師】平井典子(総社市埋蔵文化財学習の館館長)
- ◆1月12日(金) 岡山ゆかりの山羽式蒸気自動車と石油発動機について
【講師】蜂谷和久(岡山商科大学附属高校自動車科教師)
- ◆2月9日(金) 宇喜多直家・秀家による岡山の町づくり
【講師】片岡学(瀬戸内市職員)

操南銀幕劇場 東京物語

名監督・小津安二郎の代表作。尾道に住む老夫婦・周吉とみは子供たちに会うために上京。しかし、子供たちはそれぞれの家庭の事情もあり、ふたりの相手ができない。結局、戦死した次男の嫁・紀子がふたりの相手をするようになるのだが…。

【主演】笠智衆 ◆135分(白黒) ◆日本映画
※昨年2月にコロナで上映できなかった作品です!

◆4月8日(土) 13:30~15:00

【定員】50人 【対象】どなたでも

年間申込必要 参加無料

介護予防教室 操南いきいき教室

共催：岡山市ふれあい介護センター

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりのための軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

◆4月13日(木) 13:30~15:30

『発見!自分に合った運動!』

◆5月11日(木) 13:30~15:30

『笑顔で広げよう～認知症ケア～』

【対象】おおむね65歳以上の方

【場所】操南公民館

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター(086-274-5211)

全12回

参加無料 申込不要

操南健康ウォーキング

- ①4/7(金) マルナカ平井店～岡山ガス付近の桜【約6.0km】
- ②5/12(金) 護国神社～操山(三軒神社)【約3.0km】
- ③6/2(金) 六番川水の公園～横樋観音周遊【約4.5km】
- ④10/6(金) ふれあいセンター～岡東浄化センター・コスモス【約6.0km】
- ⑤11/10(金) ハローズ円山店～操山(ゴコロ大師)【約3.5km】
- ⑥12/1(金) 9:30~13:30【約4.0km】★昼食後解散
龍ノ口駐車場～グリーンシャワーの森内ふれあい広場～龍ノ口八幡宮
- ⑦1/12(金) 操南公民館～沖田神社【約4.0km】
- ⑧2/2(金) 山陽マルナカ平井店～住吉宮【約5.0km】
- ⑨3/15(金) ハッピータウン岡南店～岡南飛行場・河津桜【約6.0km】

【時間】9:30~12:00 (⑥以外)
【定員】50人
【準備】動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど
※②⑤⑥は軽登山です。

登山靴とストックがある人は持参してください。
※⑥は昼食を持参。食後に解散します。
※保険はかけていません。各自で安全にご配慮下さい。
※1月に参加の方は、操南小プール南駐車場をご利用ください。
※当日朝9時の時点で雨天の場合、翌週の金曜日に順延します。



年間申込必要 参加無料

	発表クラブ	日程	時間	場所
ロビー展示	絵手紙	2月28日(火)~3月14日(火)	開館時間内	ロビー
	クレイクラフト	3月3日(金)~		
	操南短歌	3月18日(土)~4月1日(土)		
ミニ発表会	ジュニア3B体操AB	3月26日(日)	10:30~11:30	公民館2F
	琴	3月28日(火)★クラブ時間内の発表	10:30~11:30	和室

岡山市立操南公民館 TEL(086)-276-7898

〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4

✉ sounankouminkan@city.okayama.lg.jp

HP



令和5年度 クラブ講座一覧(操南公民館) 64クラブ

クラブ名	曜日	時間	定員	受講料	講師名
書道					
硬筆	2・4 火	10~12	10	月1000円	梶原 翠華
実用書道(夜)	1・3 木	18半~20半	10	月1000円	毛利 啓堂
実用書道(昼)	1・3 金	13~15	10	月1000円	毛利 啓堂
毛筆	2・4 金	10~12	10	月1000円	梶原 翠華
美術・手芸・工芸					
楽しい折り紙	2 月	13~15	20	月500円	片岡 元子
操南陶芸クラブ ★	4 月	13~17	10	月800円	成本 智幸
木彫	2・4 火	10~12	10	月1000円	山下 峯男
絵手紙	2・4 火	13~15	12	月1000円	島木 訓子
表装	1・3 木	12半~16半	12		
手描友禅	1・3 金	10~12	12	月1000円	西村 弘子
クレイクラフト	1・3 金	10~12	10	月1000円	安井 倫子
あみもの	2・4 金	10~12	15	月1000円	金出地 典子
墨絵クラブ	3 日	10~15	10	月1000円	中島 正子
文芸					
古典を読む会	1 月	10~12	20	月500円	石井 佳子
操南語りの会 おきたひめ	3 月	10~12	20	年会費 1200円	
川柳	2 火	13~15	10		
操南短歌	3 土	9半~12	12	月500円	濱田 棟人
舞踊					
操南社交ダンス同好会	2・4 金	19半~21	20	月1000円	新屋敷 善史
ハワイアン・フラ	2・4 火	15半~17半	15	月1000円	山下 京子
岡山東ラウンドダンスクラブ	1・3 金	13~15	20	月1000円	佐藤 英男
詩舞	1・3 金	19~21	10	月1000円	松尾 翠鴻
健康・スポーツ					
3B体操	1・3 月	10~12	15	月1000円	今井 鐘子
マミーズ3B体操	2・4 木	13半~15	10	月1000円	佃 裕子
操南ストレッチ教室(午前の部)	1・3 月	10~11半	15	月1000円	赤堀 静枝
操南ストレッチ教室(午後の部)	1・3 月	13~14半	15	月1000円	赤堀 静枝
男性のための健康体操	4 月	10~11半	10	月500円	赤堀 静枝
椅子に座ってストレッチ	3 木	10~12	20	月500円	水島 典子
初めての方のリラックスヨガ	1・3 月	19~20半	15	月1000円	高倉 和美
身体リセットヨガ	2・4 土	10~12	10	月1000円	高倉 和美
リズムピクス	2・4 月	10~12	20	月1000円	岡野 奈美
気功・太極拳	2・4 火	10~11半	12	月1000円	赤澤 陽子
やさしい護身術	1・3 木	18半~20半	20	月500円	段堂 保
操南ディスコンクラブ	2・4 日	13~15	18		

★新規クラブ

クラブ名	曜日	時間	定員	受講料	講師名
着付					
着付	1・3 木	10~12	10	月1000円	妹尾 孝子
華道・茶道					
池坊(華道)	1・3 木	13~15	15	月1000円	佐藤 泰子
表千家(茶道)	1・2 土	16~20	20	月1000円	片岡 宗清
音楽・邦楽					
民謡	1・3 月	13~15	15	月1000円	岸野 愛子
朝翠流 詩吟	1・3 月	13~15	10	月1000円	川野辺 洋鵬
観水流 詩吟	2・4 土	13~15	15	月1000円	安田 陽水
操南オカリナフレンズ うみ	2・4 月	13~15	10	月1000円	河井 由美子
うたの輪 フレンド	1・3 火	10~12	20	月1000円	井上 清光
中高年から始めるらくらピアノ	1・3 火	10~12	12	月1000円	山本 詠子
歌って踊ってグランマーズ	1・3 火	10~12	15	月1000円	谷 順子
女声コーラスほほえみ	2・4 木	10~12	30	月1000円	谷 順子
歌ってみよう ジャズ&ポップス ★	2・4 木	13~15	15	月1000円	矢野 啓三郎
うたごえ操南	4 土	13~15	30	月500円	檜山 武雄
琴	2・4 火	9半~12	12	月1000円	片山 道素
大正琴	2・4 木	10~12	10	月1000円	立岡 隆子
尺八・琴・三絃の会	1・3 土	13~15	10	月1000円	坪田 久子
操南ウインズ(吹奏楽)	2・4 土	18~21	45	月団費 1000円	
語学					
abc英会話	1・3 火	13~15	20	月1000円	Van Dingenen Peter
楽しい英会話	2・4 火	13~15	20	月1000円	Van Dingenen Peter
CLUB LEE	1・3 金	10~12	15	月1000円	スーザン 小林
英会話	2・4 金	10~12	15	月1000円	ケビン セピレック
趣味					
写真撮影入門	3 火	10~12	10	月500円	寺尾 武憲
パソコンワードクラブ	1・3 土	13~15	15	月1000円	前川 悦子
カラオケC	1・3 金	12半~15半	12	年会費 2000円	
カラオケA	1・3 土	12半~15半	13	入会費 1000円	
カラオケB	1・3 日	13~16	12	年会費 2000円	
子ども向け					
操南スマイルキッズB(ヒップホップ)(5歳~低学年)	1・3 月	16~17	20	月1000円	笹川 由香
操南スマイルキッズA(ヒップホップ)(中学年~高学年)	1・3 月	17~18	15	月1000円	笹川 由香
ジュニア3B体操B(低学年)	2・4 木	15半~17	12	月1000円	佃 裕子
ジュニア3B体操A(高学年)	2・4 木	16半~18	12	月1000円	佃 裕子
子ども将棋クラブ(小学生~)	1・2 土	10~11半	30		清水 啓太 谷川 喜洋士

セルフ・リカバリー ~心と身体の癒し講座~

第3金曜日の夜講座です。週の最後に公民館で日々の疲れを癒してみませんか？

- ◆時間: 19:00~20:30
- ◆参加: 無料
- ◆申込: 各回の申し込みが必要です。
- ◆持ち物: 各回 ヨガマット
- (②③④): JSAボールは貸出します)

申込
必要

参加
無料

	日程	タイトル	講師	定員
①	3/17(金)	“今”を感じるマインドfulness 自分の身体を使ってマインドfulnessを体験してみよう!!	水上 あや (ヨガ・瞑想 インストラクター)	20人
②	4/21(金)	JSAボールエクササイズで 美脚と健康	原田 真理子 (JSAボール エクササイズ インストラクター)	各回 10人
③	5/19(金)	日常の動作「立つ」「歩く」などで、常に身体を支えている脚を整えることは、性別に関わらず健康と美容につながります。		
④	6/16(金)			



活動中のクラブ講座をご紹介します!! お気軽に見学にきてください♪

◆操南ストレッチ教室(午後)

年齢を問わず、どなたでも取り組みやすい健康体操を目指しています。肩こり、腰痛等の痛みが緩和したり、持久力、筋力が養われつつあります。皆様と和気あいあいと過ごす時間が楽しみです。ご見学、ご参加をお待ちしています。



◆操南陶芸クラブ NEW

毎日自分の作った湯呑み、マグカップ、茶碗、皿を使っています。玄関には自分の作った花入れに花が活けてある。操南陶芸クラブは必ずや日常生活を豊かにします。ご入会を! 主に備前焼(緋襷、棧切)、時に施釉作品。



◆歌ってみよう NEW

4月開講の新クラブです。懐かしいあの歌、大好きな英語の歌と一緒に歌ってみませんか? 英語にはフリガナがあり、楽譜も読めなくても大丈夫! ライブハウス等で活躍中の矢野先生が優しく指導してくれます!

◆ジュニア3B体操A(高学年)

ベル・バルター・ボールを使い、音楽に合わせて楽しく体操する講座です。3月26日10時半から公民館2Fにて発表会を行います。まずはお気軽にご連絡ください。



◆abc英会話

Are you ready? Let's start!! 誰でも英語で話せたらと思って一歩が踏み出せない。さあ始めましょう。おしゃべりサロンへ。ただし、コミュニケーションは英語。まずは見学してください。

◆ジュニア3B体操B(低学年)

3B(ボール、ベル、バルター)の道具を使って体力づくりやダンス、ストレッチなどを友達と仲良く楽しみながらレッスンをしています。体を動かすのが好きなお友達、みんなで一緒に3B体操をしましょう!



◆硬筆

おけいこの時には、硬筆の基礎練習をしたり、ペンで歌や詩を書いたりして、楽しく2時間を過ごしています。見学に来てみてください。お待ちしています。



◆パソコンワード

パソコンのワードを使って、ポスター、チラシ、はがき、教材等のオリジナルな作品が作れるよう、練習しています。



◆楽しい英会話

日々の出来事やニュースを簡単な英語を用いて楽しく話をして楽しんでいます。基本はすべて中学英語。少し難しく思う時もありますが、大丈夫。知っていますよね、`継続は力なり、さて、一緒に始めましょう。



◆毛筆

毛筆で漢字や仮名の練習をしています。和やかで楽しく書いて2時間を過ごしています。少し関心のある方、見学に来てください。お待ちしています。



◆木彫クラブ

手軽に楽しめる木彫りを習ってみませんか。①未経験でも講師が一から丁寧に教えてくださいます。②自分の彫りたい作品が作れ仕上げに漆を塗ってくださり驚くほど素晴らしい作品ができあがります。和気あいあいのクラブです。



◆マミーズ3B体操

マミーズ3Bは、一緒に活動してくださるメンバーを大募集しています!! 主に3つの道具を使って音楽に合わせて無理なく楽しく体を動かすことをモットーに活動しています。ぜひ見学・無料体験にお越しください!!

