

パソコン教室

共催：ITボランティアグループ 岡南ネットサロン

月	日	内容	経費	申し込み開始
6月	9日、16日（金）	エクセルの初歩から	参加費 500 円+テキスト代	5/8(月)9:30~
	23日、30日（金）	PCでゲームやドラマを楽しもう	参加費 500 円+テキスト代	
7月	7日、14日（金）	PCに関する事&質問	無料	6/12(月)9:30~
	21日、28日（金）	ワードの基本	参加費 500 円+テキスト代	

※ 8月のパソコン教室はお休みです。

【時間】13:30~15:30

【定員】13人

【申込先】岡南公民館（電話可）

【持参物】USBメモリー、持参可能な方はパソコン（Windows10以降）

※経費は講習初日（6/9、6/23、7/7）に公民館事務所でお支払いください。

※パソコン教室はWindows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。



パソコンフリー 教室

【日 時】パソコン教室がある日の16:00~18:00（入室は17:00まで）

【参加費】無料

【持参物】パソコン（公民館のパソコンは貸出不可）

【申 込】必要（パソコン教室の申し込み開始日と同じ）

ITボランティア募集

岡南ネットサロンでは、スタッフを募集しています。詳細は公民館へお問い合わせください。

図書コーナーのご案内



公民館では、地域の皆様にご利用できる図書コーナーがあります。また、読みたい本がある方は、リクエストも受け付けます。ぜひ、ご利用ください。

公民館のロビーでは、おしゃべりや飲食もOKです。お友達を誘ってぜひ、遊びに来てください。

- ・1人5冊まで（予約本は含みません。）
- ・貸出期間は2週間まで（延長も可です。）

マイボトル持参のお願い

岡南市とウォータースタンド（株）は、「プラスチックごみ削減の推進に関する協定」を締結し、マイボトルの普及促進のため、市有施設に無料の給水スポットを設置しました。岡南公民館にもあります。これから暑くなります。熱中症予防のためにもぜひ、ご利用ください。

【給水スポットご利用の際のお願い】

- 給水機は、マイボトル普及促進のために設置しています。紙コップ等をご用意していません。
- 飲み残しなどを給水機に捨てないでください。
- マイボトル以外（ポリタンクなど）への給水・補給はご遠慮ください。

職員の異動がありました

この度、4月1日付けで岡南公民館でお世話になることになりました。4年ぶりに岡南公民館に戻ってまいりました。岡南地区は、地域の皆さんが元気で明るく人情味あふれるどこか懐かしい雰囲気があります。1日も早く地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。 土居 義明



この度光南台公民館に異動になりました。皆さんのおかげで、4年間勤務することができました。ありがとうございました。福南学区および公民館利用者の方々のご健康とご活躍をお祈りしています。お世話になりました。 大脇 和子

岡南公民館だより

2023年（令和5年）5月1日
発行：岡南市立岡南公民館
〒702-8047 岡南市南区若葉町22-16
Tel & Fax (086)262-3483

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>
Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jp
フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>

ホームページ
はこちら
から ⇒



フェイスブック
はこちら
から ⇒



さんかくウィーク 2023 共催：福島学区婦人会・岡南公民館

あの時がんばってよかったね」って 笑顔になれる、私の居場所

ひとり親家庭やDV被害者など、困難を抱えるひとたちの問題解決をサポートしてきた柚木さん。彼女のライフヒストリーと活動から、「どんな時だって一人じゃないよ！」って語り合える地域を考えていきます。

【日 時】 6月15日(木)13:30~15:30

【講 師】 柚木幸子さん
(NPO法人オカヤマビューティーサミット代表)

【受講料】 無料

【定 員】 先着30名

【申 込】 5月15日(月)9時30分~岡南公民館へ（電話可）



食器のリユースコーナー

「使わない食器を寝かせておくのはもったいない、捨ててしまうのももったいないな…」

「食器が欲しいけれど、買うよりも使われないものを有効活用したいな…」

誰かに使ってもらいたい人が置いていき、欲しい人が持ち帰る。どちらにとってもうれしくなる場所を、公民館に用意します。



◎持ち込み期間 5月15日(月)~6月16日(金)

◎持ち帰り期間 6月10日(土)~6月30日(金)

◎場所 岡南公民館ロビー

※持ち込む食器は新品か新品同様に限ります。

※期間終了後に残った食器は、持ち込んだ方に持ち帰っていただきます。



ふくなん介護者サロン

共催：南区南地域包括支援センター・岡南公民館

介護について情報交換、悩み、グチなど、気軽に話し合い、気分転換しています。明日の元気につながる、楽しい時間を過ごしませんか。ふらっと気軽にお越しください。

【日 時】 5月11日、6月8日、7月13日 いずれも木曜日 13:00~15:30
(時間内出入り自由)

【対 象】 現在、介護をしている人又は、介護経験者

【参加費】 100円/回（初参加の人は無料）

【申 込】 不要



ゆったりすとカフェ

焙煎から始めるこだわりのコーヒー。散歩のついでに少し足を延ばして…近所のあの人を誘って…お気軽にお立ち寄りください。



【日時】 5月27日、6月24日、7月22日
土曜日 13:30~16:00(L.O.15:45)
(原則、毎月第4土曜日)
【費用】 コーヒー100円

公民館の小さな映画会

申込不要・無料

【題名】 ハニーランド
【日時】 5月27日(土) 13:30~
【内容】 自然養蜂家を追ったドキュメンタリー。第92回アカデミー賞で2部門にノミネート。(2019年、北マケドニア、86分)



【題名】 折り梅
【日時】 6月24日(土) 13:30~
【内容】 実話をもとにした、高齢化社会の日本で誰もが抱える老いと介護の物語。(2002年、日本、111分)

【題名】 大いなる幻影
【日時】 7月22日(土) 13:30~
【内容】 第1次世界大戦でのフランスとドイツの戦いを背景にした反戦映画。(1937年、フランス、114分)

クラブ講座体験会

◆「箏曲」

【日時】 ①5月19日(金) 13:00~15:00
②6月16日(金) 13:00~15:00
【講師】 菊紫 裕己子さん
【受講料】 無料
【定員】 5人
【持参品】 特になし。あれば、楽譜・爪をお持ちください。
【×切】 ①5月14日(日)
②6月11日(日)
【申込】 岡南公民館窓口まで(電話可)



ほっぺ文庫

絵本の読み聞かせ、おもしろ手遊び、簡単な工作をして過ごします。

【日時】 5月27日、6月24日、7月22日
土曜日 10:00~11:30
(原則、毎月第4土曜日)

【参加費】 無料
【対象】 幼児と小学1・2年生以下
【申込】 不要



子育てほっとるーむ

子どもを遊ばせたり、おしゃべりしたり。手遊びや絵本の読み聞かせも楽しんで！
【日時】 原則、毎週月曜日
(5/29はスタッフ不在、7/17はお休み)
10:00~12:00

【対象】 乳幼児と保護者
【参加費】 無料
【申込】 不要
※公民館のおもちゃは、使った後にみんなで消毒しています。



クラブ講座生募集！

◆「ピラティス・ヨガ」

ストレッチや体感を鍛える簡単な体操をします。普段あまり動かさない筋肉を動かすことで動きやすい体を作ります。
【日時】 第1・3火曜日
【講師】 在本 彰子
【受講料】 1000円
【定員】 10人
【持参品】 ヨガマット、フェイスタオル、飲み物(必要に応じて)
【申込】 岡南公民館窓口まで(電話可)



学習サポート室

得意な科目も、苦手な科目も。みんなの自習を応援します。

【日時】 5/20、6/3、6/17、7/1、7/15
土曜日 10:00~12:00
【講師】 地域の大人、大学生ボランティア
【受講料】 無料
【定員】 20人(先着)
【持参品】 宿題・教科書やドリルなど、筆記用具
【申込】 公民館窓口まで(電話可)



※8月はお休みです。9月以降も予定しています。教科書と副教材が必要です

学習ボランティアのスタッフが、子ども達の学習内容を事前に知り・学ぶために、教科書が必要です。ご自宅で使わなくなった小中学校の教科書・副教材がありましたら、公民館へ寄贈してください。ご協力をお願いします。

みんな楽笑！福南元気塾

共催：岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

～ からだが動くと ところが弾むみんなでつくる元気の輪 ～

日時		テーマ	受付開始	
5月25日	木曜日 13:30~ 15:30	60代からのLet'sチャレンジ！ メンタルヘルス	5/11(木)	9:30~受付
6月22日		知って得するお口の知恵袋	6/10(土)	

【対象】 概ね65歳以上の人
【参加費】 無料
【定員】 各回37人(先着順)
【持参品】 筆記用具、飲み物
【申込】 岡南公民館へ(電話可)
※講座内容の詳細は介護予防センター (tel 230-0315) へお問い合わせください。



長寿教室

6月・7月の講座案内

参加費無料

6月20日(火) 10:00~12:00

7月18日(火) 10:00~12:00

健康講座

高齢者の熱中症の大半は室内で起こる

『知って対策 熱中症』



講師 医療法人明芳会 佐藤病院

知恵袋講座

自分を磨き、誰かに教えたいくなる

『暮しの歳時記』



講師 平松 幹夫 氏

※長寿教室の参加には、事前に「講座生登録が」必要です。詳細は事務所へお問合せ下さい。