

★主催講座 ◎受付開始・終了

# 7月

| 日  | 曜 | 行事  |
|----|---|---|
| 1  | 土 | ◎夏休み講座受付開始<br>★中学生プロデュース 10-12                                |
| 2  | 日 |   |
| 3  | 月 | ★四季のガーデニング 10-12  |
| 4  | 火 |   |
| 5  | 水 | 休館日   |
| 6  | 木 |   |
| 7  | 金 |   |
| 8  | 土 |   |
| 9  | 日 |   |
| 10 | 月 |   |
| 11 | 火 |   |
| 12 | 水 | 休館日   |
| 13 | 木 | ★いきいき教室 13半-15  |
| 14 | 金 |   |
| 15 | 土 | ★地域交流会 13-15  |
| 16 | 日 |   |
| 17 | 月 | 休館日(海の日)  |
| 18 | 火 |   |
| 19 | 水 | 休館日   |
| 20 | 木 | ★夏休み講座「自由研究」10-12<br>フラワーサポート 9半~12(都合の良い時間)                  |
| 21 | 金 | ★夏休み講座「布ぞうりをつくろう」13半-16半<br>★セルフ리카バリー「即体感!夏の健康おしゃべりカフェ」19-20半 |
| 22 | 土 | ★中学生プロデュース 10-12  |
| 23 | 日 |   |
| 24 | 月 |   |
| 25 | 火 |   |
| 26 | 水 | 休館日   |
| 27 | 木 | ★スマホ決済講座 13半-15   |
| 28 | 金 | ★夏休み講座「子ども映画会」13半-14半   |
| 29 | 土 | ★中学生プロデュース(小夏フェスティバル) 10-12                                   |
| 30 | 日 | ★操南サイエンスカフェ 13半-15  |
| 31 | 月 | 公民館まつり実行委員会① 10-12<br>★夏休み講座「NSD(夏休み宿題大作戦)」13-15              |

ロビー展「ICOI」7月1日~15日

# 8月

| 日  | 曜 | 行事   |
|----|---|--|
| 1  | 火 | ★夏休み講座「出会えるかな?防災講座」10-12   |
| 2  | 水 | 休館日  |
| 3  | 木 | ★夏休み講座「ランプシェードを作ろう①」10-12  |
| 4  | 金 | ★夏休み講座「子ども料理教室」10-13   |
| 5  | 土 | ★夏休み講座「ランプシェードを作ろう②」10-11<br>★夏休み講座「和菓子をつくろう」10-12<br>★夏休み講座「親子で学ぼう!!プログラミング体験講座」13半-15半 |
| 6  | 日 |  |
| 7  | 月 | ★夏休み講座「ビックリ科学実験」10-12  |
| 8  | 火 |  |
| 9  | 水 | 休館日  |
| 10 | 木 | ★いきいき教室 13半-15半  |
| 11 | 金 |  |
| 12 | 土 |  |
| 13 | 日 |  |
| 14 | 月 |  |
| 15 | 火 |  |
| 16 | 水 | 休館日  |
| 17 | 木 | フラワーサポート 9半~12(都合の良い時間)  |
| 18 | 金 | ★セルフ리카バリー「“今”を感じるマインドフルネス」19-20半   |
| 19 | 土 | ★銀幕劇場「やすしきよしvsきみまる」13半-15:15   |
| 20 | 日 |  |
| 21 | 月 |  |
| 22 | 火 |  |
| 23 | 水 | 休館日  |
| 24 | 木 | ★夏休み講座「防災ミニ運動会」13-15   |
| 25 | 金 |  |
| 26 | 土 |  |
| 27 | 日 | ★操南サイエンスカフェ 13半-15   |
| 28 | 月 |  |
| 29 | 火 |  |
| 30 | 水 | 休館日  |
| 31 | 木 |  |

## ★中学生プロデュース 夏休み Enjoy your day ★

### 中学生による夏休み企画 始動中です!!

「中学生にも公民館で活動してほしい!」「自由な発想で、自分たちの想いを小学生に伝えて欲しい」という思いで、この講座を始めました。その呼びかけに集まってくれた操南中学校の生徒有志が、夏休みの小学生向けの講座を企画中です。NPO法人だっぴの協力も得ながら、現在、3回まで終了しています。本番は、7/29(土)10時

~12時『Konatsu festival(小夏フェスティバル)』。中学生が考えた「体験させたい」「楽しませたい」を詰め込んだ、複数のブースを設けます。企画から運営まで、たくさん決めることがあります。中学生の柔軟な発想とチームワークで、和やかにサクサクと準備は進んでいます。本番まで、あと少し。どんなフェスティバルになるのか楽しみます。乞うご期待!



## 小学生対象 夏休み講座 内容が決定です!!

| NO | 月日           | 時間               | 内容   |
|----|--------------|------------------|--|
| 1  | 7/20         | 10-12            | 自由研究<br>「いろんな食品の酵素を測ってみよう」                     |
| 2  | 7/21         | 13半-16半          | 布ぞうりをつくろう                                      |
| 3  | 7/28         | 13半-14半          | 子ども映画会   |
| 4  | 7/29         | 10-12            | 中学生プロデュース ★上段掲載<br>Konatsu festival(小夏フェスティバル) |
| 5  | 7/31         | 13-15            | NSD(夏休み宿題大作戦)                                  |
| 6  | 8/1          | 10-12            | 出会えるかな?防災講座                                    |
| 7  | ①8/3<br>②8/5 | ①10-12<br>②10-11 | ランプシェードをつくろう!!                                 |
| 8  | 8/4          | 10-13            | 子ども料理教室「ランチを作ろう!」                              |
| 9  | 8/5          | 10-12            | 和菓子をつくろう                                       |
| 10 | 8/5          | 13半-15半          | 親子で学ぼう!<br>プログラミング体験講座                         |
| 11 | 8/7          | 10-12            | ビックリ科学実験(操南中学校科学部)                             |
| 12 | 8/24         | 13-15            | 防災ミニ運動会  |
| 13 | 公民館に確認       |                  | クラブにチャレンジ♪(19クラブ参加)                            |

詳細は、各小学校を通じてお知らせするチラシをご覧ください。チラシは、公民館の窓口にも設置します。

19クラブが参加!!  
クラブにチャレンジ♪

クラブ講座の皆さんに「夏休みの小学生を対象に体験講座をしませんか?」と呼びかけたところ、19クラブさんが手を挙げてくれました!!日頃の活動を子どもたちに披露したり、子どもたちと交流できる良い機会になればと思います。

### 【協力クラブ講座】 ※順不同で掲載

- ★着付
- ★硬筆クラブ
- ★真向法体操
- ★大正琴
- ★琴
- ★絵手紙
- ★操南ウインズ
- ★朝翠流 詩吟
- ★うたの輪フレンド
- ★操南陶芸クラブ
- ★ジュニア3B体操A・B
- ★操南ディスコンクラブ
- ★尺八・琴・三絃の会
- ★椅子に座ってストレッチ
- ★歌ってみようジャズ&ポップス
- ★中高年からはじめららくらピアノ
- ★民謡
- ★墨絵
- ★毛筆

## 食品開発の専門だった福田館長が伝える!!「身近な食品の機能と効果」など

### 操南サイエンスカフェ

普段、スーパーで買っている食品の消費期限や賞味期限の違いはご存じですか?身近な食品の機能や健康への効果など、食品を手にとると見かける情報を分かりやすく解説します!!科学の知識は必要ありません。気軽におしゃべりをしましょう♪

- ①7月30日(日)13:30~15:00... 申込期間:7/1~7/15  
トレハロースなど様々な糖質の機能と食品への応用
- ②8月27日(日)13:30~15:00... 申込期間:8/1~8/15  
和食、発酵食品の健康機能 ~健康・長寿を目指しましょう~
- ③9月24日(日)13:30~15:00... 申込期間:9/1~9/15  
地球温暖化と環境汚染 ~SDGs 地球にやさしいライフスタイルを~

- ◆定員:各25名 ◆対象:誰でも
- ◆参加費:各回100円(飲み物・お菓子代)当日集金

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



操南公民館だより

149号

令和5年7月1日発行  
岡山市立操南公民館



★民謡  
★墨絵  
★毛筆



食品ロス削減取組み講座

持ち寄り食材でアレンジ料理を楽しく作しましょう!! (サルベージ・パーティ®)

<2回> 9月5日(火) 10:00~14:00

【講師】フレンチレストラン「VINETTE-ヴィネット-」オーナーシェフ 宮地 和徳さん

【定員】15人(先着順)

【参加費】500円(当日集金)

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん3枚・手ふき・持ち帰り容器



・家庭で余っている食材(申込み時に持込み食材を聞きます) ※期限の切れた食材、食べかけの食材はご遠慮ください。 ※詳細はチラシ、またはHPをご確認ください。

【申込の締切日】8/29日(火)17時まで

申込必要

6月6日に第1回目を開催!! 持ち寄り食材(猪肉、野菜、アジの開き etc)で、何が出来るか参加者同士でアイデアを出し合いました。講師のアドバイスのもと、約1時間かけてメニューを考え、前菜からデザートまで全10品を作り、おいしくいただきました。



セルフ・リカバリー ~心と身体の癒し講座~

週の最後に公民館で日々の疲れを癒してみませんか?

◆ 7月21日(金) 19:00~20:30

「即体感!夏の健康おしゃべりカフェ」

【講師】居郷 耕平さん(鍼灸師)

【定員】15人 【参加費】300円

\*7/19以降はキャンセル不可

講師こだわりのオーガニックお菓子をご用意!!

◆ 8月18日(金) 19:00~20:30

「"今"を感じるマインドフルネス」

【講師】水上あやさん(ヨガ・瞑想インストラクター)

【定員】15人 【持ち物】ヨガマット

申込必要

操南銀幕劇場 やすしきよしVSきみまる

★横山やすし 西川きよし 爆笑王漫才ベストコレクション 『やすしきよしの漫才独演会』 ◆58分

★綾小路きみまるライブ ◆31分

『最近、あなたは腹の底から笑ったことがありますか?』

以上、2本立てです!!

◆ 8月19日(土) 13:30~15:15

【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。

◆ 7月13日(木)13:30~15:30

『後ろ姿を若々しく!体幹トレーニングで猫背改善』

◆ 8月10日(木)13:30~15:30

『いつ食べる?時間栄養学で体のリズムを整える!』

【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)

参加無料 申込不要

スマホ決済を使ってみよう!

スマホ決済って何?

スマホ決済って安全?

8月1日から実施の岡山市のポイント還元キャンペーンって何?

スマホを使ってできること、「スマートフォン決済」のメリットや安心して使うための方法などをお伝えします。

◆日時:7月27日(木)13:30~15:00

◆講師:ソフトバンクスマホアドバイザー

◆対象:スマホ決済に関心がある人

◆定員:20名

◆共催:岡山市産業政策課

申込必要

参加無料



四季のガーデニング ~草花の育て方と花壇づくり~

公民館の庭を使って、実際に作業を行いながら園芸の基本や花壇づくりの基礎を学んでいきます。参加者みんなで楽しく作業しています。あなたも園芸名人になろう!!

【日程・内容】★園芸作業があります

③ 7月3日(月):日陰花壇づくり・冬花壇のデザインを考えよう

④ 9月11日(月):冬花壇の作り方・冬花壇のための種まき

⑤ 11月6日(月):冬の花壇づくり・冬のプランターづくり

【時間】10:00~12:00

【講師】伊藤 直樹さん・伊藤 明美さん(緑化推進リーダー)

【募集人数】定員まであと6人

【持ってくるもの】作業用手袋・帽子・スコップ(持っている方)

★汚れてもよい服装・靴でお越しください。

操南フラワーサポーター募集中!!

操南公民館と一緒に活動してくれる園芸ボランティア「操南フラワーサポーター」を募集しています。自由に花壇も作れます。公民館で育てた花苗も持って帰れますよ!

活動日<毎月・第3木曜日・10時~12時>

都合のいい時間に来て帰ってもOKです。

詳しくは公民館へお聞きください。

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(午前の部)

【第1・3月曜日 10:00-11:30】

疲れやストレスが溜まっていませんか?講師の赤堀先生からストレッチ・リズム・柔軟体操の3種類を楽しく教えて頂いています。コロナ対策も手指消毒・マスク着用等気をつけています。初心者OK、見学の方もOKです!!



◆実用書道(昼)

【第1・3金曜日 13:00-15:00】

自分で練習内容を決め、楷書、行書、草書等、様々な字体を練習しています。毛利啓堂先生にお手本を書いていただき、基本点画に気を付けながら課題に取り組んでいます。日常から離れて、心穏やかに過ごせる時間です。



◆尺八・琴・三絃の会

【第1・3土曜日 13:00-15:00】

クラブ生6名で少人数ですが、練習に励んでいます。尺八・琴・三味線の音色の重なりが魅力です。初心者の方も大歓迎です。一緒に演奏してみませんか?ぜひ見学にお越しください。



◆墨絵

【第3日曜日 10:00-15:00】

皆、いい人たちがばかりで楽しくやっています。自由に自分たちの描きたいものを描いているので気軽に寄ってください。



◆やさしい護身術

【第1・3木曜日 18:30-20:30】

護身とは不審者・暴漢から逃れるだけでなく自分自身の体を守る技術、たとえば怪我の少ないころび方、体の使い方を学び健康を維持する。不審者にこそ対応できる方法です。一緒に学びましょう。



◆椅子に座ってストレッチ

【第3木曜日 10:00-12:00】

老化予防に、関節の各部位をストレッチで柔軟性を高め、無理のない程度の筋力アップに繋がる運動をします。頭の体操を目的としたレクリエーションで、日頃一人ではできない事を皆で楽しんで行い、大笑いしています。



◆中高年から始めるらくらくピアノ!

【第1・3火曜日 10:00-12:00】

今までピアノを弾いたことがない方、好きな曲や憧れの曲を弾きたいと思っている方、是非一度講座を覗いてみてください。ピアノを通して和気あいあいと楽しく練習しています。指先を使うことで老化防止にも繋がりますよ。



◆気功・太極拳

【第2・4火曜日 10:00-11:30】

気功・楊名時太極拳は呼吸法と運動です。年齢にあわせて出来る範囲でいつまでも健康で動ける体を目指してやっています。何歳からでも始められます。お待ちしております。



◆絵手紙

【第2・4火曜日 13:00-15:00】

「ハタがいい。ハタがいい。」素直に見たとおり、感じたとおりに描くだけです。老若男女、だれでも始められます。描いたら誰かに送ってみましょう。楽しくて、送っても受け取ってもうれしいです。



第34回操南公民館まつり 今年も開催します!!

10/14(土)9:30~16:30・10/15(日)9:30~15:30