



主催:健康こうじょ21推進委員会

自分のカラダは自分で守ろう!!

興除中学校区

## 健康学びの森

## 6 コーナー

楽しく学ぶ

バザーもあります!!

★日 時: 9月10日(日) 10:00~13:00 (受付:12:00まで)

★会 場:興除公民館 ★申込み:不要(健康について学びたい方はどなたでも)

### ①リズムカル体操コーナー (※12:00まで)

運動指導員と椅子に座って運動をしましょう  
①10:10~10:30 ②10:40~11:00 ③11:10~11:30

### ②計測コーナー

・骨密度測定  
・握力測定

### ③食を学ぼうコーナー

低栄養予防や減塩等についての体験やパネル展示



### ④こころの健康づくりコーナー

・ストレスチェック  
・愛月の会の活動紹介

### ⑤がん検診推進コーナー

乳がん・肺がんのモデルやパネル展示等

### ⑥歯キラキラコーナー (※12:00まで)

①パタカチェック・口腔乾燥度チェック②歯科医師・歯科衛生士から①の結果についてアドバイスが受けられます。

## 興除バリスタ珈琲販売付の2講座



8月

### -興除バリスタ・オープンカフェ- ママ興除「夏の朗読会」

- 日 時: 8月26日(土) 14:00~15:45
- 出 演: ママ興除とオカリナくクレッシエンド
- 内 容: 朗読とオカリナの演奏  
「補聴器」(桃戸ハル・作)「きみがおしえてくれた。」(今西乃子・作、加納果林・絵)他
- 場 所: 公民館ロビー ■ 入場料: 無料(申込不要)

9月

### -興除キネマ倶楽部- 「父と暮せば」(2004年日本)

- 日 時: 9月15日(金) 13:30~15:30
- 出 演: 宮沢りえ・原田芳雄・浅野忠信他
- 定 員: 30名(先着順)
- 申込み: 8月8日(火) 9:30より受付開始



※興除キネマは上映前みの販売です。いずれも一杯100円。

## 大人の手芸④

身近にある材料で季節ごとにお家を彩ってみませんか。

- 日 時: 9月21日(木) 10:00~12:00
- 内 容: ハロウィンの飾りづくり
- 講 師: 大橋 しおりさん
- 定 員: 16名(先着順)
- 材料費: 700円
- 持ち物: 布用ハサミ
- 申込み: 8月3日(木) 9:30より受付開始



↑公民館に見本があります!(縦約17cm、横約23.5cm)

## のびのび広場 Come Come

素敵な出会いやふれあいがきっとありますよ。のびのびと子育てを楽しみましょう。

- 日 時: 9月15日(金) 10:00~11:30  
「お月見しながら音楽会(オカリナ演奏を聴こう!)」
- 対象・定員: 乳幼児とその保護者15組
- 申込み: できるだけ、事前に。

## 興除★おもちゃの病院



壊れたり、動かなくなった子どものおもちゃを修理します。(原則一家族2個まで)

- 日 時: 8月28日(月) 10:00~12:00
- ドクター: 吉備おもちゃの病院院長 宮脇 俊作先生他
- 受診料: 無料(ただし、実費必要)
- 申込み: 不要(11時までにご来館ください。先着順で受付)
- 持ち物: あれば、こわれた部品、付属品、説明書等  
※修理ができない場合もありますのでご了承ください。

▼裏面もご覧ください。

## -岡山南支援学校高等部- パート2

### とれたて新鮮野菜と布工製品の販売実習

生徒の皆さんが丹念に育てた野菜と作業学習で制作した布小物製品を販売します。売り切れ次第終了です。

- 日 時: 9月14日(木) 13:00~14:00
- 会 場: 興除公民館ロビー



7月の販売では多くの来場者で賑わいました。

## “上手に食べて、元気に長生き”

いつまでも元気な身体でいるための「食事」や「栄養」について、食品会社の立場からお話していただきます。

- 日 時: 9月19日(火)10:00~11:30
- 講 師: (株)明治 栄養士
- 定 員: 30名(先着順)
- 申込み: 8月17日(木)9:30より受付開始



パソコンボランティアがちばそこうじょによるパソコン教室

### 「エクセルにチャレンジ エクセル初級」

- 日 時: 9月7日・14日・21日・28日  
いずれも木曜日 10:00~12:00
- 内 容: 表作成、データ入力、関数の基礎を学び、名簿や家計簿などを作成します。
- 必要経費: 2,000円(全4回・テキスト代含)
- 対象・定員: マウス操作・文字入力ができる方10名(先着順)
- 申込み: 8月24日(木)~31日(木)  
※パソコン持込可(office2010以上)

### 「パソコンなんでも相談室」

- 日 時: 9月28日(木)11:30~12:00
- 内 容: パソコン操作のお悩みにお答えします。
- 申込み: 必要(相談内容をお知らせください)  
※相談内容によってはお答えできない場合もあります。



## 興除公民館50周年・文化祭50回記念

### 子ども絵画・書道作品展 作品大募集!!

- [応募対象] 興除地区在住の5歳(年長組)~中学生
- [テーマ] わたしのふるさと興除
- [応募作品] 絵画・書道  
身近な地域の大好きな風景、自然、いきもの、行事、家族、友だちなどをテーマとした絵画や書道作品。テーマに沿っていれば題材は自由です。
- [展示期間] 令和5年11月25日(土)~12月17日(日)
- [展示場所] 興除公民館実技室
- [参加賞] 先着50名に参加賞をご用意します。

**募集期間** 8月10日(木)~8月31日(木)  
受付時間は9:30~17:00

※申込票・出品票(窓口備え付けまたは興除公民館ホームページ)にご記入いただき、作品と一緒に窓口へお持ちください。興除地区の小・中学校、保育園、認定こども園には配布しています。※作品は、原則返却しませんのでご了承ください。



50周年記念式典  
50回文化祭開催まで



※8/1時点

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月の休館日



## 興除公民館クラブ活動紹介⑮ 「和服を楽しもう」

毎月第1・3土曜 13時~15時  
講師 植野佳子さん 伊豆田久美子さん

むつみ京都きもの学院の植野佳子先生、伊豆田久美子先生のご指導をいただき、着物を気軽に楽しく美しく着られるように頑張っています。着物を着て桜見物・梅見等に出かけます。一人でも多くの参加をお待ちしています。

## 「防災語ろう会」報告⑳

七月の「防災語ろう会」は、講師に防災士でEWI奏者のリリーさんをお迎えし「リリーさんの防災トーク&EWIコンサート」で、楽しい中にも防災・減災について様々なお話をいただきました。西日本豪雨災害でのボランティア体験、東日本大震災遺構訪問、ご自身の被災体験など、心に迫る内容で楽しかったです。マンガ(資料)がとてもよく分かり家族でこれから話し合いたいと思います。など感想がありました。



## 8月 防災語ろう会オープン講座② 「公民館に避難してみよう！」

- 日 時: 8月5日(土)10:00~12:00
- 内 容: 避難所体験・備蓄食料配布(数量限定)  
「クロスロードゲーム-避難所のジレンマ」体験
- 講 師: 森田 靖さん(岡山市防災アドバイザー)
- 協 力: 中畦南第一町内会自主防災組織  
中畦南第二町内会自主防災組織  
※皆さまふるってご参加ください(申込不要)

### 災害ボランティアパネル展

- 期 間: 8月1日(火)~15日(火)※日曜日17時閉館
- 会 場: 公民館ロビー

## 毎月介護予防教室- 晴ればれ☀興除教室

- 日 時: 9月22日(金)13:30~15:30  
「肩甲骨を動かして、軽やかな体を手に入れよう」
- 申込み: 不要