

芳田公民館だより

第191号 2023年8月1日発行

発行 岡山市立芳田公民館

〒700-0953 岡山市南区西市 96-1

Tel/Fax (086)245-0688

E-mail yoshidakouminkan@city.okayama.lg.jp

芳田公民館

E-mail ↓



◆今月号の公民館だよりは8～9月の講座等の情報を掲載しておりますが、今後の新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況によっては中止・変更する場合があります。予めご了承ください。

* 主催講座のご案内 *

シニアスマホ教室

共催：ドコモショップ西市店

これからスマートフォンを持つと思っている方や、初心者の方向けの講座です。

スマートフォンを持っていない方も、デモ機で体験できますので、申し込み時にお知らせください。(先着4台まで)

また、どの携帯会社のスマートフォンを使用している方でもご参加いただけます。

- ◆日時 ①9月15日, ②10月20日
 <全2回> いずれも金曜日
 13時30分から15時まで
- ◆講師 ドコモショップ西市店
- ◆定員 10人(先着順)
- ◆受講料 無料
- ◆申込 8月1日(火)9時30分から芳田公民館へ
 (電話可)



毎週介護予防教室 芳田ふれあい元気教室(8・9月)

共催：岡山市ふれあい介護予防センター南事務所

住み慣れた地域でいつまでも元気で過ごせるように、みなさんと介護予防に取り組みましょう。

◆日時・内容

※いずれも木曜日 13時30分から15時30分まで

日時	内容
8月3日	あつ晴れ!もも太郎体操 『高齢者の交通安全教室』 講師：岡山南警察署 交通指導員
8月10日	いつ食べる? 時間栄養学で体のリズムを整える! 講師：岡山市ふれあい介護予防センター
8月17日	元気アップ・にこにこ体操 講師：上野 明美さん(福祉レクリエーションワーカー)
8月24日	ストレッチ体操&ディスコン 講師：田中 康子さん
9月7日	あつ晴れ!もも太郎体操 『西日本豪雨災害から学ぶ ～災害から大切な人を守るために～』 講師：榎原 聡美さん (川辺復興プロジェクトあるく代表)
9月14日	肩甲骨を動かして、軽やかな体を手に入れよう 講師：岡山市ふれあい介護予防センター
9月21日	からだの痛みの改善と予防教室 講師：辻 博明さん(岡山県立大学名誉教授)
9月28日	ストレッチ体操&ディスコン 講師：田中 康子さん

◆対象・定員 おおむね65歳以上の方・45人(先着順)

◆服装 動きやすい服装

◆持ってくるもの

筆記用具、飲み物、長いタオル、

8月24日と9月28日は、お手玉2個も、お持ちください。

◆申込 毎回、講座終了後に次回の申し込みを受け付けます。申し込みなしでの参加はできません。

電話での申し込みは、前の回の開催日の16時から受け付けます。



芳田中学校区健康づくり教室

「フレイル予防で健康に①

～しっかり食べて低栄養予防!～

主催：南区南保健センター

共催：芳田・芳明学区愛育委員会 芳田・芳明学区栄養改善協議会
芳田公民館

『フレイル』とは『全身の虚弱』という意味で、心身ともに活力が低下している、健康と要介護の間の時期をさします。

フレイル予防のためには、「栄養」・「運動」・「社会参加」の3つが大切です。

これからも地域で楽しく元気に過ごしていくために、みなさんお誘いあわせの上、ご参加ください。

- ◆日時 9月29日(金)
 13時30分から15時まで
 (受付は12時50分から)
- ◆内容 栄養バランス・低栄養について講話、血管年齢測定
- ◆講師 久米川 麻子さん(管理栄養士)
- ◆参加費 無料
- ◆対象・定員 芳田中学校区在住の方・30人(先着順)
- ◆持ってくるもの 筆記用具、飲み物
- ◆申込 9月15日(金)までに芳田公民館へ(電話可)
- ◇講座内容についての問い合わせは、南区南保健センター
 (TEL 086-261-7051) 二嶋・西村



パソコンサポートルーム

共催：芳田わくわくPCルーム

- ◆日時 9月2日, 9月16日
いずれも土曜日 13時から15時まで
※8月はお休み
 - ◆実費 1回100円(参加当日に集金)
 - ◆申込 前々日までに芳田公民館へ(電話可)
- ※前々日までの申し込み者が0人の場合、開催を取りやめることがあります。



岡山の歴史と探訪

岡山の歴史を振り返り、郷土の歴史や文化を次世代へと伝えていきましょう。

- ◆日時 9月8日(金) 13時30分から15時30分まで
※8月はお休み
- ◆内容 「関ヶ原の戦いと小早川秀秋」
- ◆講師 朝森 要さん(元関西大学講師)
- ◆定員 30人(先着順)
- ◆受講料 200円(当日集金)
- ◆申込 芳田公民館窓口または電話にて受付

シニア・カレッジ芳田

8月と9月は、お休みです。

次回は、10月27日(金) 13時30分から15時30分までの予定です。
内容等は、次号の芳田公民館だよりでお知らせします。

芳田中学校区の子育て情報

芳田子育て広場(9月)

主催：芳田子育て広場運営委員会 岡山市子ども福祉課

事前申し込み不要・参加無料です。

- ★日時 時間はすべて10時から12時まで
9月 8日(金), 12日(火), 15日(金), 19日(火), 22日(金), 26日(火) ※8月はお休み
- ★場所 芳田公民館 ロビー

読み聞かせの会 ほっぺちゃん(9月)

主催：読み聞かせの会ほっぺちゃん 芳田公民館

事前申し込み不要です。

- ★日時・内容 9月14日(木) 10時から11時30分まで
「おつきみ会」 ※8月はお休み
- ★持ってくるもの 参加費1人50円、飲みもの
- ★場所 芳田公民館 ロビー

公民館クラブ講座のご案内

ヨガ&ピラティスA (女性限定)

マットの上で、ストレッチ・呼吸を行い、インナーマッスルを鍛えるエクササイズを行います。
年齢不問、初心者歓迎！気軽に見学に来てください。

- ★日時 毎月第2・4火曜日 10時から12時まで
- ★講師 在本 彰子さん
- ★服装 動きやすい服装
- ★持ってくるもの
ヨガマット、タオル、飲みもの
- ★受講料 月1,000円
(2カ月に1度・2カ月分を集金)



使用済みステンレス製ボトルの 回収&再資源化が始まりました！

6月から、使用済みステンレス製ボトルの回収ボックスが公民館事務室前に設置されました。

これは、タイガー魔法瓶株式会社、平林金属株式会社、岡山食品容器株式会社の各社と岡山市が環境分野における連携協定を締結して始めた取り組みです。

ご家庭で不要になったステンレス製ボトルがありましたら、よく洗って水気を切ってから、お持ちください。
(メーカーは問いません)



警報発令時について

「暴風警報」、「大雪警報」、「大雨等特別警報」、芳田中学校区に「避難指示(警戒レベル4)以上の避難情報」が発令された場合、芳田公民館は通常業務(主催講座・クラブ講座・貸室・図書貸出など)を見合わせます。

また、上記警報が発令されていない場合でも、天候等により業務を見合わせる場合があります。

天候等が悪い時には、警報が出ていなくても安全を第一に考えて行動してください。



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

公民館カレンダー
■は、休館日