

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	申込開始日
10	6、13（金） 20、27（金）	CD/DVDの書き込み・タイトル印刷	参加費 1000円+ テキスト代	9/11（月）9:30～
11	17、24日（金）	年賀状作成	参加費 500円+テキスト代	10/10（火）9:30～

※11月前半の講習は文化祭のためお休みです。

【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時まで）
 【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（それぞれパソコン教室の申し込み開始日と同じ）

マイナンバーカード申請サポート実施中！

【日時】 9月30日（土）10:30～16:30
 10月1日（日）10:00～16:00
 【場所】岡南公民館 美術工芸室
 【必要書類】
 (1) QRコード付きの個人番号カード交付申請書
 (2) 「通知カード」または「個人番号通知書」
 ※通知カードは返納いただきます。
 (3) 本人確認書類 下記の基本ルール①～④いずれかの組み合わせで揃えてください。
 ①通知カードまたは個人番号通知書+本人確認書類（A）1点
 ②通知カードまたは個人番号通知書+本人確認書類（B）2点
 ③本人確認書類（A）2点
 ④本人確認書類（A）1点+（B）1点
 (A) 官公署が発行した顔写真付きのもの（運転免許証など）
 (B) 「氏名と生年月日」または「氏名と住所」が記載されたもの（健康保険証、年金手帳など）
 【問合せ】岡山市マイナンバーコールセンター
 0120-425-609

ITボランティア募集中

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。

老いも若きも健康増進♡

いきいき福南けんこう21

健康づくり教室

【日時・内容】10月24日（火）
 午前の部9:30～11:30（運動編）
 健康チェックと運動指導員による筋力アップ体操
 午後の部13:00～15:00（栄養編）
 健康チェックと栄養管理の学習
 ※受付順に健康チェックを行います。素足になりやすく、動きやすい服装でお越しください。
 【参加費】無料
 【対 象】福島・南輝学区にお住まいの方。
 内容により講座をお選び下さい。
 【定 員】各30人（先着順）
 【持参品】筆記用具、水分補給ができるもの
 【申 込】9月11日（月）～10月10日（火） 岡南公民館まで（電話可）



～防災出前講座～

南海トラフ巨大地震が、すぐそこに迫っています！

昨年に引き続き、今年度も「南海トラフ巨大地震が、すぐそこに迫っています！」をテーマの防災出前講座を行っています。ご説明は①ご要望の場所に伺います。②映像を交えて、約1時間程度のご説明です。5名以上の方がお集まりの際に、ご説明をさせていただきますので、ぜひご検討下さい。

★出前講座お申込み先：岡南公民館の曾根（そね）までお願いします。☎(086)262-3483



～防災出前講座 第2弾～

大雨災害から命とくらしを守るために！

今年度は、「大雨災害から命とくらしを守るために！」をテーマの防災出前講座 第2弾を新たに追加しました。ご説明は①ご要望の場所に伺います。②約1時間程度のご説明です。5名以上の方がお集まりの際に、ご説明をさせていただきますので、ぜひご検討下さい。

★出前講座お申込み先：岡南公民館の曾根（そね）までお願いします。☎(086)262-3483



岡南公民館だより

2023年（令和5年）9月1日
 発行：岡山市立岡南公民館
 〒702-8047 岡山市南区若葉町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 ⇒



身体の中からきれいになれる

かんたんエコレシビ

出汁がらや野菜の皮も栄養満点の食材に。野菜中心のおかずや玄米・雑穀を使ったレシピ、作り置きに便利な重ね煮も紹介します。

【日 時】①9月21日 ②11月30日 ③1月11日
 ④3月14日

いずれも木曜日 10:00～13:00

【講 師】赤松佐知子さん(ホリスティックヘルスコンサルタント
 ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士)

【受講料】無料

【材料代】各回750円

【定 員】12人（先着）

【託 児】子ども一人につき300円（要事前予約）

【持参品】エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、
 タッパー、筆記用具

【申 込】材料代を添えて岡南公民館窓口まで

締 切 ①9/12②11/21③12/26④2/27



岡南公民館では中学生ボランティア

を募集中です。
 1回だけでもOKです。できるときにできる活動を…まずは、公民館窓口で「公民館中学生ボランティア」の登録をお願いします。

- 活動例 -

★庭の手入れ ★中学生が過ごしやすい公民館ロビーの提案 ★来館者の話し相手

★図書コーナーの整理や本選び

★公民館文化祭のお手伝い（11/4、11/5）

その他、「●●だったらできるよ!」、「●●だったらしてみたい!」も教えてください。



人生100年時代！未来のため

の健康プロジェクト講座

全3回



長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています。人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント、制度などをわかりやすくご紹介いたします。各回それぞれ健康チェックを行います。ぜひお申込みください。

回	開催日	テーマ	お申し込み
1	9月16日（土）	健康長寿の秘訣、 健康を維持するためのポイント	★お申し込みは、 9時30分から、 <u>窓口と電話にて受付中</u> です。 ◇基本的に3回を通しての お申し込みになります。
2	10月21日（土）	ずっと元気で過ごすために、 いざという時のそなえ	
3	11月18日（土）	今から知る、今から始める 介護のそなえ	

【時間】10:00～11:30

【定員】40名（無料）、先着順

【場所】大講座室

【講師】明治安田生命保険相互会社 チーフコンシェルジュ 宮上、坂本、熊代さん

公民館の小さな映画会

日時	作品	
10/28(土)	ねこのひげ (100分)	2005年/ 日本
11/25(土)	バルカン超特急 (98分)	1938年/ イギリス

※9月はお休み

※ 開場:13:00~ 上映:13:30~
【参加費】 無料 【申込】 不要



ゆったりすとカフェ

~さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか...~
スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。
公民館の映画会と同日開催です。

【日時】 10月28日、11月25日
いずれも土曜日 13:30~16:00 (L.O.15:45)
【費用】 コーヒー100円

※9月はお休み

共催：南区南地域包括支援センター・岡南公民館

ふくなん介護者サロン

介護の合間の気分転換に一緒にお話しませんか。

【日時】 9月14日、10月12日
いずれも木曜日 13:00~15:30

【対象】 介護をしている人・
介護経験者

【参加費】 100円/回(茶菓子代)
※初参加の人は無料です。



ほっぺ文庫

絵本の読み聞かせ、おもしろ手遊び
お楽しみ工作をして過ごします。
事前申し込みは必要ありません。



ぜひご参加ください。

【日時】 9月30日、10月28日
いずれも土曜日 10:00~11:30
(原則、毎月第4土曜日、9月は第5土曜日)
【参加費】 無料 【申込】 不要
【対象】 幼児と小学1・2年生以下

子育てほっとるーむ

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て
援隊の手遊びや絵本の読み聞かせもあります。
お友達づくり場所としてもご活用ください。

【日時】 9月4日、11日、25日
10月2日、16日、23日、30日
いずれも月曜日 10:00~12:00

【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。

※10月30日は、部屋の開放のみ。

『OKAYAMA ハレ活プロジェクト』

専用のアプリを利用して、楽しみながら健康に
なれるポイント事業が8月1日からスタートしま
した。毎日の利用や健康活動でハレ活ポイントを
ためると抽選でうれしい商品が当たります。対象
は、岡山市在住、在勤、在学の18歳以上の方で
す。詳しくは、「OKAYAMA ハレ活プロジェク
ト」公式HPでご確認ください。

8月29日(火)より募集中 定員 40名

定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。

「長寿教室」秋の研修視察

—公民館から貸切バスで行く—

日本遺産
淡路島

明石海峡大橋と「国生み神話」謎解きの旅

開催日 10月17日(火)

参加費 7,800円
昼食代込み

詳しくは、公民館ロビーのチラシをご覧ください。

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】 9月2日、16日、10月7日、21日
いずれも土曜日 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】 各回20人(先着)
【持参品】 宿題、勉強する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)



教科書と副教材が必要です

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
9月28日	木曜日 13:30~15:30 やっつく！知っつく！ 認知症予防！ これでバッチリ！ストレス・ 不眠を和らげる食事	9/10(日)
10月26日		10/10(火)

【対象】 概ね65歳以上の人
【定員】 各回37人(先着順)
【申込】 岡南公民館へ(電話可)
※検温と体調確認の結果によっては、参加を控えていただく場合がございます。
※講座内容の詳細は介護予防センター (tel 230-0315) へ



長寿教室

9月以降の講座案内

参加費無料

9月 19日(火) 10:00~12:00 高齢者を取り巻く金融犯罪/岡山県銀行協会 講師

■10月は、「秋の研修視察」の為、通常の座学講座はありません

11月 21日(火) 10:00~12:00 フレイル予防 de みんな元気/岡山県立大学名誉教授 井村 圭壯 氏

12月 9日(土) 10:00~12:00 健康づくりは笑いから 笑いヨガ体験/岡山県笑いヨガ協会理事長 万代 京央子 氏

「長寿教室」の参加には、事前に「講座生登録」が必要です。詳細は公民館事務所へお問い合わせ下さい

※10月の特別号で、岡南公民館文化祭についてご案内いたします。
今年は、11/4(土)、11/5(日)に実施します。