



令和5年度 主催講座のご案内 ※すべて申込みが必要です。

初心者のためのスマホ教室 共催:MXモバイリング株式会社

スマートフォンの初歩的な扱い方を学んで、暮らしの中に活用していきましょう。

日時	12月14日(木) 10:00~12:00
内容	電源の入れ方、ボタン操作の仕方、電話のかけ方、カメラの使い方など
対象/定員	スマホ初心者/12名(先着順)
受講料	無料
持ってくるもの	筆記用具、スマートフォンをお持ちの方は持ってきてください。 ※Android、iPhoneどちらでも可
申込み	受付中。電話または公民館窓口で申し込んでください。 定員になり次第しめ切ります。



子育て座談会「ニッコリーナ」(クラブ講座としても活動しています。)

就学前の子どもと保護者の楽しい座談会です。お気軽にご参加ください。

日程	内容	講師
11/9(木)	親子でできるヨガ教室②	ヨガインストラクター 赤松佐知子さん
11/30(木)	子育て、家庭生活座談会②	ゆうり助産院助産師 小林 智子さん
12/19(火)	親子で体カトレーニング②	フィットネスインストラクター 藤井 結美さん



時間:いずれも10時開始、1~2時間程度

定員:各回8組(先着順)

申込:各回1か月前から受付開始。公民館窓口または、
電話、Eメールで申し込んでください。

(Eメールの場合は右記の2次元コードから申し込んでください。)

Eメールでの申込



Facebook
はこちらから



クリスマスコンサート～オールディーズを歌おう～

参加無料

光南台公民館で活動中のコーラスグループ『KNDジュークボックス』が福浜公民館にやります。アコースティック・ギター、ドラムの生演奏にのせて歌う懐かしのオールディーズ（1950年代から70年代までの欧米ポップス）をお楽しみください。

- ◆ 日時 12/17(日) 13:30～15:00頃
- ◆ 出演 KNDジュークボックス
- ◆ 演奏曲 バケーション、ルイジアナ・ママ、カントリーロード、ホワイト・クリスマス 他
- ◆ 定員 50名(先着順) ※事前申込みが必要です。
- ◆ 申込み 10/20(金) 9:30から公民館窓口または電話でお申込みください。



かるがもぶんこ

日時	11/16(木) 10時～11時半頃	12/16(土) 10時～12時
内容	絵本の読み聞かせと簡単な工作	冬のお楽しみ会 ・絵本の読み聞かせ ・季節の簡単工作
対象/ 定員	就学前の子どもと保護者/ 15名(先着順)	幼児から小学生/20名(先着順) ※小学生未満は、保護者同伴でお願いします。
材料代	無料	検討中(数百円内)
申込み	11/9(木)まで受付。 (電話・Eメールでも可)	12/9(土)までに材料代を添えて、公民館窓口へお申込みください。

みんなで学ぼう発達障がい

- ◆ 日時 11/20(月) 10:00～12:00
- ◆ 内容 放課後等デイサービス
『Rapo Lab*』見学
※岡山駅からJR瀬戸大橋線で妹尾駅下車後、歩いて現地へ行きます。
- ◆ 対象/定員 発達障がいに関心がある人・学びたい人・どなたでも
/20名(先着順)
- ◆ 受講料 無料
(ただし電車代往復400円必要)
- ◆ 集合場所 午前9:30岡山駅2階切符売り場付近
- ◆ 申込み 11/13(月) 午前中までに電話または公民館窓口へ直接お申込みください。



楽しく日常を過ごすための哲学

日時	11/10(金) 10時～12時
対象/ 定員	どなたでも/10名(先着順) (自宅からZoomでの受講もできます。)
講師	田中 菜摘さん(岡山大学客員研究員)
受講料	無料
託児	あり/子ども1名につき託児料300円必要(希望する人は講座日の1週間前までに電話または公民館窓口で申し込んで下さい。)
申込み	参加希望日の3日前までに、電話または公民館窓口で申し込んでください。

福浜熟年大学 (全9回、翌年1月まで)

日 時	内 容	講 師
11/24(金) 8:30~16:50	研修旅行 ~新見・北房方面~ 備中鐘乳穴、芳烈酒造、有漢石の風車	
12/21(木) 10:00~ 12:00	在宅医療・介護と人生会議のすすめ	岡山市医療政策推進課 地域ケア総合推進センター職員

- ◆対象・定員 おおむね65歳以上の方・60名・先着順
ただし、研修旅行(11/24)はバスの定員
- ◆受講料 無料(研修旅行は別途必要)
- ◆申込み 各回、事前の申込みが必要。公民館窓口、または電話でお申込み
ください。(研修旅行についてはお尋ねください)



身体の中からきれいになれる かんたんエコレシピ

- ◆日 時 11/2(木) 10:00~13:00
- ◆内 容 旬の食材を使ったメニュー
~大気の乾燥から体をまもり、
冬に備えて免疫力を高めよう!~
・もずくの精進酸辣湯 ・いがぐりぼうや
・大豆ミートの青椒肉絲風 ・サラダ
・ひよこ豆入り玄米ご飯 ・フライドアップルパイ



9月に作った料理

- ◆講 師 赤松 佐知子さん(ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)
- ◆対象/定員 どなたでも/20名(先着順)
- ◆受講料 無料(材料代750円必要 当日集金)
- ◆持ってくるもの エプロン、三角巾(バンダナなど)、ふきん、手拭き用タオル、
飲み物、持ち帰り容器、
- ◆申込み 10/28(土)午前中までに公民館窓口へ直接、電話またはメールでお申込みく
ださい。



Eメールでの申込み

福 浜 シ ネ マ

日 時	映 画 タ イ ト ル ・ 内 容 等
11/18(土) 10:00~	ローマの休日 (1953年 モノクロ 118分)
12/16(土) 10:00~	綾小路きみまろライブ 爆笑!エキサイトライブビデオ 第3集 ~中高年よ、大志を抱け!~ (2008年 カラー 65分)

- ◆対 象 子どもから大人までどなたでも
(ご家族やお友達同士でどうぞ)
- ◆受講料 無料
- ◆申込み 受付中。公民館窓口または電話でお申
し込みください。

わくわく子どもまつりin岡山ドーム

日時：11月5日(日)午前10時~午後3時
会場：岡山ドーム
北長瀬未来ふれあい総合公園
内容：昔あそびやゲーム、手作りおも
ちゃなどの楽しい遊びの“わくわ
くブース”や“わんぱく広場”、
遊びや子育て、学びの情報や各団
体の活動紹介などの“情報コー
ナー”など
※当日は混雑が予想されますので、公共
交通機関のご利用に、ご協力ください。

令和6年度 新規クラブ講座開設の申込みについて

新規クラブ講座は、福浜公民館で現在活動中のクラブ講座とは全く別の内容・講師で、新しく開設されるクラブ講座のことをいいます。活動期間は令和6年4月1日～令和7年3月31日の1年間です。開設を希望される方は、次のクラブ活動の原則をご確認の上、事前にお問い合わせください。

代表者を決めて、受付期間内に公民館窓口へクラブ講座申請書等を提出していただきます。

必要書類は公民館窓口でお渡しします。

- ①受講希望者がおおむね10人以上いること。
 - ②活動回数は原則として月2回、1回2時間以内であること。
 - ③受講料は1人1回2時間につき500円以内であること。
 - ④講師謝礼金(受講料の総額)は1回2時間につき15,000円以内であること。(交通費等も含む)
 - ⑤活動日・時間・使用室・講師等については、受講者と公民館で協議のうえ決定すること。
 - ⑥運営はクラブ講座生が中心となって、自主的・主体的・民主的に運営をすること。
- ※ 社会教育法第23条により、営利行為・政治活動・宗教活動を目的としたクラブ講座は開設できません。

詳しくは、福浜公民館窓口でお尋ねいただくか、新規クラブ開設申請の申込用紙をご覧ください。活動日や時間、使用室については、既存のクラブ講座や公民館事業と重複する場合は協議をいたします。ご希望に添えない場合もあります。申込用紙の配布:11月4日(土)からです。

※受付期間: 令和5年12月1日(金) 9:30～12月15日(金) 17:00

ロビー展

◆「おかやまっ子作品展」

期間:11/4(土)～11/17(金)

内容:福浜小学校の児童の絵画工作进行を展示します。

◆「誰一人取り残さないジェンダーの視点で考える防災」

期間:11/21(火)～12/3(日)

内容:さんかくカレッジ専門コース参加者の作成したパネル展示です。

お知らせ

★ 自動車文庫

11月25日(土)、12月23日(土)

◆ 毎月1回・第4土曜日10時半ごろに、中央図書館から「自動車文庫」が来館します。公民館に所蔵する本を一緒に選んでください。

◆ 公民館で見つからない本は、公民館窓口で予約して、中央図書館から取り寄せることもできます。

★ さんさん育児相談(予約制)

12月15日(金)

※ 偶数月の第3金曜日(2月は第2)に開催

◆ 受付時間 9:40～11:00

◆ 詳しいことは、南区南保健センター(TEL:261-7051)または南区南さんさんステーション(TEL:902-0223)へお尋ねください。



休館日のお知らせ

11月						
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		

12月						
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						

1月						
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		

◆ 開館時間:月・火・木・金・土曜日…9:30～21:00 日曜日…9:30～17:00

◆ 休館日は、毎週水曜日と祝日です。水曜日と祝日が重なった場合は、翌木曜日も休館します。