



健康チェック 大好評でした

文化祭の感想を
一部紹介します。

- ・スタンプラリーは良いアイデアだと思う。展示会場を楽しみながら回れました。
- ・展示会場では作品の説明をする方がいたので、話を聞いて良かった。

- ・巻きずしやおにぎり、あたたかいコーヒーなどがあるといいなと思いました。
 - ・実演発表では、観客も参加できる演目があり、一緒に出来て楽しかった。
- などの意見をいただきました。



心肺蘇生法

地震体験車

水消火器

ロープワーク

煙道体験

「被災したら高齢者や子どもが弱者になると聞いて、災害が起きた時、自分が何ができるか、何を守るか、考えるきっかけになった。」「スタンプラリーをしながら、いろんなブースをまわって、楽しく防災について学べた。」など好評でした。

令和5年度「津高防災キャンプ」実施報告



↑ 防災グッズ展示

お昼にアルファ米と豚汁が振るまわれました。体が温まりとても美味しかったです。作っていただきました、栄養改善協議会・愛育委員会の皆様、ご協力ありがとうございました。→



事前研修

12月9日(土)は、地元の中学生スタッフが心肺蘇生法、消火器の使い方、ロープワーク、非常食の試食などを、事前に体験しました。地元消防団や地域ボランティアの方々に教えてもらいながら、一生懸命学びました。



津高公民館だより

第187号 発行日: 令和6年1月
 発行: 岡山市立津高公民館
 〒701-1144 岡山市北区栢谷1677
 Tel-Fax 086-294-4222
 tsudakakouminkan@city.okayama.lg.jp
 https://www.city.okayama.jp/shisci/0000011371.html

2023年 津高文化祭



津高文化祭実演発表会

横井小プラスバンド



各クラブの展示発表や実演発表など、文化祭の様子を公民館ロビーに展示しております。
 ※裏面にも記事を掲載しています。





1・2月主催講座案内



津高ふれあい元気教室

健康づくりのための軽い運動や、講話を行います。

- 【日時】1月16日(火) 14:00~16:00
- 【内容】「知っておこう! 脳卒中のこと」
- 【日時】2月20日(火) 14:00~16:00
- 【内容】「笑顔で広げよう~認知症ケア~」
- 【受講料】無料
- 【対象】おおむね65歳以上の方
- 【定員】30名程度
- 【持ち物】筆記用具、上履き、飲み物
- 【申込】不要

ゆるりふらっと介護カフェ

認知症や介護についてお互いに話しをしたり、専門職に相談したりできます。楽しいイベントや軽い体操もおこないます。どなたでもお気軽にお越しください。お待ちしております♪

- 【日時】1月18日(木) 14:00~16:00
- 【内容】「笑いヨガ体験 腹筋を使ってワッハッハ」
- 【日時】2月15日(木) 14:00~16:00
- 【内容】「頭も心も温まる体操」
- 【講師】ケアマネージャー 野上 友子さん
運動指導員 水島 典子さん
ほか、作業療法士、薬剤師など
- 【対象】どなたでも
- 【定員】10名程度
- 【参加費】100円(お茶代) ※当日集金
- 【申込】必要



パソコン相談室 (毎月第3土曜日)

- 【日時】1月20日(土) 13:30~15:30
2月17日(土) 13:30~15:30
- 【受講料】100円 【対象】どなたでも
- 【申込】必要 【定員】なし



※1・2月のスマホで遊ぼう会はお休みいたします。

津高シネマ

- 【日時】1月23日(火) 13:30~15:05
- 【内容】「伊豆の踊子」 1933年 日本映画
- 【日時】2月27日(火) 13:30~15:15
- 【内容】「雨に唄えば」 1952年 アメリカ映画
- 【受講料】無料 【対象】どなたでも
- 【申込】不要 【定員】各回20名程度
- 【備考】飲み物は各自でご用意ください。



津高生きもの調査隊

※詳しくはチラシをご覧ください

~野鳥観察 ふゆどりに出会う~

香橋池周辺を散策します。冬に見られる鳥を探してみましょ。



- 【日時】2月4日(日) 9:30~11:30 (雨天中止)
- 【講師】岡山県自然保護推進員 山田 勝さん
- 【受講料】1人36円(傷害保険代)
- 【対象】小学生以上の方(小学生は保護者同伴)
- 【定員】20名
- 【集合場所】津高公民館駐車場
- 【申込】津高公民館窓口または電話
- 【服装】長袖・長ズボン、手ぶくろ、履きなれた靴
- 【持ち物】お茶、7~8倍程度の双眼鏡があると便利です。

子育て講座 <親子で体操>

共催：横井わんぱくクラブ、北区北保健センター
協力：香和中学校区愛育委員会
親子でできるリズム体操やマット運動をして心と体をリフレッシュしましょう♪

- 【日時】2月20日(火) 10:20~11:20 (10時集合)
- 【講師】OSKスポーツクラブ指導員
- 【対象】未就園児とその保護者12組
- 【受講料】無料
- 【持ち物】タオル、お茶
- 【申込】令和6年1月27日(土) 9:30~津高公民館窓口または電話にて。

健康講演会

主催：北市民健康づくり香和会議
水害や地震などの災害時にどんな食事をしたらよいか準備できていますか？
災害時にも温かい食事を食べられるためには日頃の準備が大切です。

この度、日本栄養士会災害支援チームに所属されている管理栄養士をお招きし、いざという時のために必要な食事の知識や技術を分かりやすく解説しますので、ぜひご参加ください。

- 【日時】2月17日(土) 10:00~11:30
- 【テーマ】「防災食の選び方・作り方についての講演」
- 【講師】岡山県栄養士会 明関 祐也さん(管理栄養士)
- 【参加費】無料
- 【定員】50名程度
- 【持参物】スリッパ、お茶など
- 【申込】2次元コードによるインターネット予約、来館、電話にてお申し込みください。



トモスカイ津高

発達障がいについての知識や理解を深める会です。

- 【日時】2月13日(火) 10:00~12:00
- 【内容】座談会
- 【受講料】無料 【対象】どなたでも
- 【申込】不要 【定員】10名程度



ご紹介いたします!

第24回岡山県高齢者主張大会において、エッセイクラブの方の作品が優秀賞を受賞しました。
題は「睡蓮鉢に水は溢れて」です。
内容は、「コロナ禍がおさまリ、クラブ活動が再開された時のよろこびや生きがい」がテーマです。



公民館主催講座案内や、クラブ活動情報、公民館の日々の出来事を更新中です。



- QRコード
 - QRコード
 - QRコード
- ホームページ フェイスブック インスタグラム

津高公民館マスカットギャラリー展 公民館1階ロビーにて開催します!

- ① 期間：1月6日(土)~1月21日(日)
クラブ：「楽しい絵手紙入門」
- ② 期間：2月3日(土)~2月16日(金)
クラブ：「花架拳&練功十八法」

クラブ活動の様子を写真等で紹介したり、作った作品の展示を行います。どうぞご覧ください。



津高公民館よりお知らせ



○年末年始の休館について

12月27日(水)から令和6年1月4日(木)の間は休館いたします。
1月5日(金)より通常開館となります。

資源化物の回収は12月25日(月)から令和6年1月4日(木)の間はお休みいたします。回収ボックスも片付けますので、期間内にお持ちください。

○食品トレイ回収ボックスの撤去について

岡山市では、令和6年3月1日(金)から、現在可燃ごみとして捨てられているプラスチックを「プラスチック資源(プラ資源)」として分別回収することになりました。これにともない、公民館に設置されていた「食品トレイ回収ボックス」は、令和6年3月より撤去されます。3月1日以降は、お住いの地域の「プラ資源の日」に出してください。