

# パソコン教室

共催：岡南ネットサロン・岡南公民館



日程		内容		申込み	
4月	5日、12日	金曜日 13:30~ 15:30	未定	3月12日	月曜日 9:30~
4月	19日、26日		未定	3月12日	
5月	10日、17日		無料相談	4月9日	
5月	24日、31日		未定	4月9日	

【時間】13:30~15:30 【費用】各コース、参加費500円+テキスト代  
 【定員】13名 【持ち物】USBメモリー、可能な方はWindows10以降のパソコン

※ 費用は、各講習の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・Microsoft Office2016を基準にしています。

## パソコンフリー教室～ 個別の相談内容に応じて～

【日時】パソコン教室がある日の16:00~18:00  
 (入室は17:00まで)

【定員】13名 【参加費】無料 【申込】必要  
 【持参物】パソコン(公民館のPCは貸出不可)  
 ※ITボランティア募集中です。詳細は、公民館まで。

## 笑顔食堂 ～ みんながってみんないい～

公民館の畑で採れた野菜を使って、あおぞら若葉作業所のみなさんとなかよく、おいしい料理を作りますか。



【日時】4月1日(月) 10:00~13:00  
 【メニュー】ハンバーグ、サラダ、白ご飯  
 【定員】10人(先着順)  
 【講師】福南学区栄養改善協議会のみなさん  
 あおぞら若葉作業所職員さん  
 【持ち物】筆記用具、三角巾、エプロン、マスク、食器用ふきん、手ふき、お米1合/人  
 【材料代】300円/人  
 (3月20日以降は、返金できません)  
 【申し込み】3月19日(火)までに材料代を添えて公民館窓口へ(電話不可)

## 公民館の畑で遊ぼう



公民館に小さな畑を作っています。地域のみなさんが都合の良い時に来て、畑の世話や草取りをしながら、井戸端ならぬ畑端会議ができるいこいの場になってくれたらと思っています。

定例会には、農業普及指導員の石邨英明さんにもお越しいただいています。家庭菜園での困りごとや悩み事にもアドバイスしてまいりますよ。原則、毎月第3金曜日の10時~12時に開催しています。お気軽にお越しください。

次回：3月15日(金) 10:00~12:00

**令和6年長寿教室 3月・4月の講座案内 参加費無料**

3月19日(火) 10:00~12:00  
 RSK元アナウンサー・井上いつのりさん  
 爆笑講演 いまが青春!一生青春!  
 わが人生に定年なし

4月16日(火) 10:00~12:00  
 バスガイドさんが 公民館で旅・気分  
 巨大スクリーンに映した観光地を案内  
 模擬★観光旅行

「長寿教室」に参加するのは、事前に講座登録(登録料・無償)が必要です。詳しくは、公民館ロビーのチラシをご覧ください。

## 公民館から貸切バスで行く

# 令和6年 春の研修視察旅行 おとなの 社会見学

### 奈義町

記念行事やイベント以外は、なかなか施設内に立ち入れない駐屯地。日本原駐屯地の資料館や装備品等を現地・自衛官が説明します。

陸上自衛隊・日本原駐屯地 + 多胡本家酒造 工場見学 + 衆楽園 ガイド付き散策

開催日 **5月21日(火)** 参加費 **5,200円** 定員 **40名**  
 昼食付

受付開始 **4月2日(火) 9:30**より 参加費を添えて公民館事務所にて。

詳しくは公民館・ロビーのチラシをご覧ください。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

# 岡南公民館だより

2024年(令和6年)3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](mailto:kounankouminkan@city.okayama.lg.jp)  
 フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>



HP



Facebook



## 人生100年時代!大切な資産と預金を守るために



長寿国「日本」では、人生100年時代が到来しています。ご自身の大切な資産と預金を特殊詐欺から守るための対策!また、今から考えておきたい相続と介護の対策など、「大切な資産と預金を守るために」異なる視点からわかりやすくご紹介いたします。

回	開催日	テーマ	お申し込み
1	4月9日(火)	知って防ごう『特殊詐欺』	3月4日(月) 9時30分から 窓口・電話にて受付開始
2	5月14日(火)	今から考えておきたい『相続と介護』	

【時間】10:00~11:30 【定員】40名(無料)、先着順 【場所】大講座室

【講師】第1回:岡山市安全課 交通安全防犯室 安東 堅さん

第2回:株式会社中国銀行 営業統括部ファイナンシャルアドバイザー 福田 博文さん

## 令和6年度 クラブ講座一覧

クラブ講座は、受講されるみなさんが自主的・主体的に運営する学びの場です。新年度クラブ受講者は3月11日(月)から募集します。

No.	クラブ名	講師	実施曜日	時間	定員	受講料
1	表千家茶道	古賀 宗和	第1月曜日	13:00~17:00	10	1,000
2	水彩・油絵B	板野 武夫	第1月曜日	13:00~17:00	15	1,000
3	岡南歌の広場	筒井 恵子	第3月曜日	10:30~11:30	40	200
4	岡南フォークダンス	崎坂 清子	第1・第3月曜日	10:00~12:00	10	1,000
5	華道小原流	菊地 豊碧	第1・第3月曜日	10:00~12:00	10	1,000
6	手話サークルすみれ	-	第1・第3月曜日	10:00~12:00	15	-
7	日本舞踊同好会	-	第1・第3月曜日	10:00~12:00	10	-
8	烏城彫	湯浅 基子	第2月曜日	17:00~21:00	10	1,000
9	フラ&ウクレレザ ピィピィオ	藤原ともみ	第2・第4月曜日	14:00~16:00	15	1,000
10	表装	-	第1火曜日	13:00~16:00	12	-
11	和紙ちぎり絵	森 清美	第2火曜日	13:00~15:00	10	500
12	手作りパンのある暮らし	小野 靖子	第4火曜日	10:00~14:00	20	500
13	かな書道	草野 曾舟	第1・第3火曜日	10:00~12:00	15	1,000
14	木彫(雅芳彫)	-	第1・第3火曜日	10:00~12:00	10	-
15	着物着付A	妹尾 孝子	第1・第3火曜日	10:00~12:00	10	1,000
16	岡山鸞照吟詠会	坂本 朋義	第1・第3火曜日	13:00~15:00	15	1,000
17	ピラティス・ヨガ	在本 彰子	第1・第3火曜日	13:00~14:30	10	1,000
18	華道専敬流A	高杉 邦江	第1・第3火曜日	18:00~20:00	10	1,000
19	着物着付B	妹尾 孝子	第1・第3火曜日	18:30~20:30	12	1,000

No.	クラブ名	講師	実施曜日	時間	定員	受講料
20	岡南卓球	—	第1・3火曜日	18:30~20:30	20	—
21	健康スポーツ吹矢	—	第2・4火曜日	13:00~15:00	14	—
22	心を贈る絵手紙	浅野勢津子	第1木曜日	9:45~11:45	20	500
23	楽碁会	—	第1木曜日	13:00~17:00	30	—
24	パソコン水彩画	山田 久恵	第2木曜日	13:00~15:00	10	500
25	歌の青春グラフィティ	小松原知代子	第4木曜日	10:00~12:00	40	500
26	華道専敬流B	高杉 邦江	第1・第3木曜日	10:00~12:00	10	1,000
27	整体師が教える太極拳	西山 創	第1・第3木曜日	10:00~12:00	20	1,000
28	大正琴	松原 徹	第1・第3木曜日	10:00~12:00	20	1,000
29	ピアノ同好会アンサンブルポピー	—	第1・第3木曜日	13:00~15:00	10	—
30	リフレッシュ・ヨガ	藤木 真樹	第1・第3木曜日	19:00~21:00	20	1,000
31	子育て広場さしやぼっぼ	—	第2・第4木曜日	10:00~12:00	8組	—
32	パッチワーク	村井真理子	第2・第4木曜日	10:00~12:00	12	1,000
33	らくらくピアノ	林 受利	第2・第4木曜日	13:00~15:00	10	1,000
34	ストレッチ・ピラティス	松浦美和子	第2・第4木曜日	13:00~15:00	12	1,000
35	実用書写	中池 竺舟	第2・第4木曜日	18:00~20:00	15	1,000
36	社交ダンス	草野 洋子	第2・第4木曜日	19:00~21:00	10	1,000
37	和裁	松浦美和子	第1金曜日	13:00~17:00	10	1,000
38	押し花	大嶋 信子	第4金曜日	10:00~12:00	10	500
39	いけばな草月流	繁 翠園	第1・第3金曜日	10:00~12:00	10	1,000
40	華道池坊	安田 幸枝	第1・第3金曜日	10:00~12:00	20	1,000
41	岡南オカリナ	天野 敏子	第1・第3金曜日	13:00~15:00	15	1,000
42	フライデーわかば	—	第1・第3金曜日	15:30~16:30	25	—
43	箏曲	菊紫裕己子	第2・第4金曜日	10:00~12:00	15	1,000
44	三絃	菊紫裕己子	第2・第4金曜日	13:00~15:00	10	1,000
45	ゆうゆうコーラス	山崎 泰雄	第2・第4金曜日	13:30~15:30	50	1,000
46	男の料理	畠瀬登美子	第3土曜日	10:00~13:00	16	500
47	草の根俳句会	三宅 忠昭	第3土曜日	13:00~15:00	10	500
48	草莽俳句会	三宅 忠昭	第4土曜日	13:00~17:00	12	1,000
49	手描友禅	船橋タキ子	第1・第3土曜日	10:00~12:00	10	1,000
50	楽しい英会話	黄 連泰	第1・第3土曜日	14:00~16:00	15	1,000
51	ストレッチ体操「真向法」	難波 欽子	第2・第4土曜日	13:30~15:30	18	1,000
52	3B体操	小川喜美子	第2・第4土曜日	15:30~17:00	10	1,000
53	油絵A	永田以智恵	第1日曜日	13:00~17:00	15	1,000
54	岡南将棋	—	第1日曜日	13:00~17:00	20	—

※ 月額受講料を数ヶ月分まとめて集金することもあります。別途、材料代等の実費が必要なクラブがあります。

## 主催講座のご案内

### ◎ 子育てほっとるーむ

申込不要・無料

子どもを遊ばせたり、おしゃべりしたり。手あそびや絵本の読み聞かせも楽しんで！



【日 時】3月、4月、5月の月曜日  
(4/29、5/6は休み)

10:00~12:00

【対 象】乳幼児と保護者

※ 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。

### ◎ ほっぺ文庫

申込不要・無料

季節にちなんだ絵本の読み聞かせ、面白い手遊び、お楽しみ工作をして過ごします。初参加、大歓迎です。

【日 時】3月23日、4月27日、5月25日  
土曜日10:00~11:30

(原則、毎月第4土曜日)

【対 象】乳幼児~小学1・2年生以下のお子さん

### ◎ ふくなん介護者サロン

申込不要・無料

介護の合間、困りごとの相談やひと息・気分転換に。なんでも一緒にお話をしましょう。

初参加、大歓迎です。

【日 時】3月14日(木) 13:00~15:30  
4月11日(木) 12:00~15:30

【対 象】介護をしている人・介護経験者

【参加費】100円(茶菓子代)

※初参加の人は、無料です。

※4月は弁当を食べながら、お花見会をします。

### ◎ 子どものための

#### プログラミング道場

CoderDojo Konan

<https://coderdojo-konan.jp/>  
CoderDojo Konan



小中高生を対象にした無料プログラミングコミュニティ

日 程:次回3月17日(日)13:30~16:00  
(毎月第3日曜日)

申込み:公民館までお申込みください

(電話・FAXもOK!)

### ◎ みんな楽笑! 福南元気塾

無料

日 時	テーマ	受付開始
3月28日 木曜日 13:30~	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活	3/10(日) 9:30~
4月25日 15:30	フレイル予防で健やかな身体づくり	申込不要

【対 象】概ね65歳以上の人

【定 員】各回37人(先着順)

【持ち物】筆記用具、飲み物(必要に応じて) 【申 込】岡南公民館まで(電話OK)

※ 講座内容の詳細は、岡山市ふれあい介護予防センターへ TEL:086-230-0315

### ◎ 公民館の小さな映画会

申込不要・無料

☆ 自転車泥棒 (1948年、イタリア、88分)

【日 時】3月23日(土) 13:30~

☆ シャーロックホームズ/バスカヴィルの犬の家

(2014年、イギリス、100分)

【日 時】4月27日(土) 13:30~

☆ ゆずり葉の頃 (2015年、日本、102分)

【日 時】5月25日(土) 13:30~

### ◎ ゆったりすとカフェ

申込不要

焙煎から始めるこだわりのコーヒー。散歩のついでに少し足を延ばして…近所のあの人を誘って…お気軽に立ち寄り下さい。

【日 時】3月23日、4月27日、5月25日  
土曜日13:30~16:00(L.O.15:45)  
(原則、毎月第4土曜日)

【費 用】コーヒー1杯100円

映画鑑賞の後に、カフェを楽しんで帰るのもオススメ

### ◎ 公民館からのお知らせ

●5月30日(ゴミ0の日)にちなんで5月~6月に「食器のリユースコーナー」を設ける予定です。また、福南学区を歩いたり、走ったりしながら落ちているごみを拾うというスポーツ「プロギング」講座を計画しています。

●3月1日以降「トレイ回収」は行いませんのでご注意ください。なお、家庭から出るピン・缶・蛍光灯は、従来どおり実施いたします。

●令和6年能登半島地震の災害義援金募金箱を設置しています。ご協力をお願いします。