

# 津高公民館だより

第190号

発行日: 令和6年5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/shisei/0000011371.htm



メール ホームページ

## 主催講座案内(5,6月開催)

### ゆるりふらっと介護カフェ

介護予防、認知症予防、認知症の理解などをテーマにお互いに話をしたり、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。

【日時】5月16日(木)14:00~16:00

【内容】フレイル予防のポイント

こけない足腰・美味しく食べる自分の体づくり

【日時】6月20日(木)14:00~16:00

【内容】お眠り先生伝授「良い眠りで認知症予防」

ゲスト講師 日本快眠協会 山足 玲加さん

【参加費】100円(お茶代) 【定員】20名程度

【対象】どなたでも

【場所】岡山市立津高公民館

【申込】必要



### パソコン相談室

【日時】5月18日(土)13:30~15:30

6月15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



### 津高ふれあい元気教室

【日時】5月21日(火) 13:30~15:30

【内容】楽しく学ぼう! 今から備える災害時の食事

【日時】6月18日(火) 13:30~15:30

【内容】「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防

【場所】岡山市立津高公民館 1階実技室

【受講料】無料 【対象】おおむね65歳以上の方

【持ち物】筆記用具、上履き、お茶など

【場所】岡山市立津高公民館 1階実技室

【申込】不要

### 津高シネマ

【日時】5月28日(火) 13:30~15:21(111分)

【内容】「ソローキングの見た桜」2019年日本映画  
日露戦争時、愛媛県松山市を舞台に、ロシア兵捕虜とその看護にあっていた日本人看護婦の許されざる恋を描きます。

【日時】6月25日(火) 13:30~15:35(125分)

【内容】「大地のうた」1955年インド映画  
西ベンガルの自然の中で生きる者の生と死が美しくも残酷に描かれる。少年オプーの純粋な目をつうじて人生と死、階級制度、インドの貧苦と悲惨を見つめる。

【受講料】無料 【対象】どなたでも

【申込】必要 【定員】先着20名

【備考】飲み物は各自でご用意ください。



### トモスカイ津高

発達障がいについて理解を深める会です。

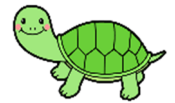
【日時】5月14日(火) 10:00~12:00

6月11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



### 基本の料理作り

新規開講講座

「抹茶のシフォンケーキ」を作ります。

【日時】5月25日(土) 10:00~12:00

【講師】道正 千秋さん(管理栄養士)

【対象】高校生以上どなたでも

【定員】先着16名 【材料代】1,500円

【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器

【申込】公民館窓口で材料代を添えてお申込みください。5月18日(土)以降のキャンセルは返金できません。アレルギー対応不可。

### ホテルを見る会2024

ホテル学習を通して、地域の環境について考えてみませんか。日程はホテルの状況に合わせて決定します。日程が確定次第、ご連絡させていただきます。

◎日程: 5月下旬~6月中旬(予定)の夜

※詳しくはチラシをご覧ください

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。☎086-294-4222

&lt;開館時間&gt;9時30分~21時(日曜日は~17時)&lt;休館日&gt;水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日も)

## 子育て講座 <リトミック>

リトミックとは音楽に合わせて体を動かしたり、身体で表現することで、表現力やリズム感を養い、聴く力と集中力を育てます。親子でリトミックを体験してみませんか。

【日 時】6月25日(火) 10:20~11:20

【講 師】リトミック研究センター認定講師

田中 早紀さん

【受講料】無料 【対 象】未就学児とその保護者

【定 員】親子15組程度

【申 込】6月1日(土)9:30 から津高公民館窓口

または電話にて受付

【持ち物】水分補給のお茶、汗拭き用のタオル

## 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！

☆ 期間:5月16日(木)~5月30日(木)

クラブ:「心身健康ヨガ」

☆ 期間:6月1日(土)~6月15日(土)

クラブ:「編物」

☆ 期間:6月18日(火)~7月18日(木)

クラブ:「こども絵画」

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

## 津高生きもの調査隊

神神社(みわ神社)周辺で、初夏の動植物を見つけよう！

【日 時】6月16日(日)9:00~11:00(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、双眼鏡があると便利です。

## 津高公民館 職員の転任のご挨拶

福浜公民館に異動となりました。短い期間でしたが、中身の濃い一年間でした。置き土産が「グレースガーデン津高」だけでなく地域の発展や活性化につながることを楽しみにしています。大変お世話になりました。

前公民館館長 立花 久志

## 津高公民館 職員の着任のご挨拶

新任のごあいさつ

4月より、津高公民館の館長を務めております高尾と申します。

初めての公民館勤務でございますし、社会教育の世界も初めてですので、何から始めてよいやら戸惑う毎日を送っておりますが、1日も早く慣れて、地域のみなさま方のお役に立てるように頑張りたいと思っております。

着任以来、多くの津高地区の方々とお会いしましたが、屈託のない笑顔と素敵なあいさつ、そして「津高地区を愛する気持ち」に触れ、地域のみなさまのために尽力してまいりたいと決意を新たにいたしました。

訪れる方が笑顔になれる、そして人と人がつながれる、そのような場としての公民館を運営していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

津高公民館館長 高尾 敏也



## 令和6年度 津高文化祭 出演者・出品者募集

【日程】令和6年11月16日(土)、17日(日)

【内容】実演発表・展示発表・即売など

### 文化祭協力金

◆出展・出演1団体につき一人 **100円**。※中学生以下は無料

※発表時間、展示作品の大きさについては上限があります。

**お申し込み** ☆**申込締切:5/31(金)**

◆津高公民館事務室にある「出演・出品申込書」に必要事項をご記入の上、文化祭協力金を添えてお申し込みください。

※詳細は津高公民館へお問い合わせください。

第189号津高公民館だよりの記述に誤りがございました。

クラブ講座体験会「茶道裏千家」学習内容

「お茶とお抹茶を楽しみましょう」→「お茶とお菓子を楽しみましょう」でした。申し訳ございませんでした。

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222

<開館時間>9時30分~21時(日曜日は~17時)<休館日>水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日)