

# 旭公民館だより

第161号 令和6年7月1日

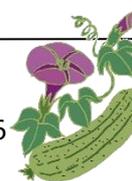
発行 岡山市立旭公民館

〒700-0806 岡山市北区広瀬町 3-26

TEL&amp;FAX : (086)224-0515

E-mail: asahikouminkan@city.okayama.lg.jp ↑旭公民館 HP

ホームページはこちらから

URL: <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010679.html>

岡山市北区中央保健センター：共催

## 地域で健康の輪を広げよう!!

### ～心豊かにいつまでも健康に～



健やかな暮らしを支えるためには、心の健康と毎日の食事が基盤になります。ストレスとの付き合い方、日々の食事について振り返り、健康で自分らしい生活を実現しましょう。

	内 容	旭公民館	さんかく岡山
第1回	「心の健康～ストレスとの上手な付き合い方～」 講師：大口 浩美さん（岡山医療センター・精神看護専門看護師） ※ストレッチ体操、睡眠についてのお話など	7月19日（金） 13:30～15:30	8月19日（月） 13:30～15:30
第2回	「未来のための栄養改革～食べ物で健康な体づくりをめざそう～」 講師：株式会社明治（桃太郎のまち健康推進応援団） ※希望者は骨密度測定もできます。	8月16日（金） 13:30～15:30	8月29日（木） 13:30～15:30

◆対象・定員◆ 一般・各会場 25人（先着順） ◆申込◆ 受付中（電話またはご来館で）

※さんかく岡山 岡山市北区表町3丁目14-1（お車で越しの場合は、近隣の有料駐車場をご利用ください。）

### 日常生活に役立つコミュニケーション講座 ～プロから学ぶ「伝え方のコツ」～

山陽新聞の記事を教材にして、新聞社のプロのアドバイスを受けながら、その場の状況や相手に合わせて、わかりやすく理解しやすい表現で伝えることができるように練習します。



【講師】瀬尾 由紀子さん（山陽新聞読者局次長）

【日時】9/2(月)・10/7(月)・11/18(月)

いずれも、10:00～12:00（全3回）

【対象・定員】一般・20人

（山陽新聞購読者・先着順）

【申込】7月23日（火）9:30～受付開始

（電話またはご来館で）

### 子ども防災講座 めざせ！防災マスター

地震や大雨、火災など突然やってくる災害！いざという時にあわてないように、知っておくと役立つ知識を大学生ボランティアグループから、ゲームやクイズを交えて楽しく学びます。非常食のおみやげもあります。



【講師】岡山大学被災地支援団体おかやまバトン

【日時】8月20日（火）10:00～12:00

【対象・定員】小学生・20人（先着順）

【申込】7月6日（土）9:30～受付開始

（小学校で配布のチラシの申込用紙に記入し、ご来館またはFAXで）

### ミニ夏まつりin旭 中学生が企画・運営

ヨーヨーつり、スーパーボールすくい、おばけやしき、的あて、宝探しなど、公民館全体を使った、楽しさいっぱいのイベントです！



【日時】8月2日（金）・8月3日（土）

【対象】小学生

【参加費】500円（申込時に集金）

【申込】6月29日（土）9:30～7月9日（火）

（小学校で配布のチラシの申込用紙に記入し、ご来館またはFAXで）

※詳しくは、学校から配布されるチラシをご覧ください。

### おはなし会 夏に楽しむストーリーテリング

楽しいおはなし、ちょっとこわいおはなしを楽しみます。

【日時】7月20日（土）14:00～15:00

【語り手】小倉 慶子さん・柿谷 智子さん・

坂本 幸さん・森 啓子さん

（岡山ストーリーテリング研究会）

【おはなし】「犬と猫とうろこ玉」、「死神の名付け親」、「元気な仕立屋」など

【対象・定員】幼児から大人まで・20人（先着順）

【申込】7月6日（土）9:30～受付開始

（電話またはご来館で）

◆開館時間:9:30～21:00（日曜日は17:00閉館）◆休館日:水曜日・国民の祝日・年末年始（12/28～1/4）

## あさひ映画会 映画好きの方、どなたでも！

「黄色いリボン」(1949年・米・カラー・104分・字幕)  
**【日時】9月6日(金) 13:30~15:20**  
**【定員】30人 ※8月はお休みです。**

## 学び場「旭」 自主学習を大学生が応援！

ボランティアの大学生が自主学習のお手伝いをしてくれます。  
**【日時】8/5(月)・8/6(火)・8/8(木)・8/9(金)・  
 8/10(土)・8/19(月)・8/20(火)・8/22(木)・  
 8/23(金) いずれも、9:45~12:00**  
**【対象・定員】小学生5・6年・中学生20人(先着順)**  
**【持ち物】筆記用具、勉強する教科書やドリル、宿題、  
 スリッパ(うわばき)など**  
**※詳しくは、学校から配布されるチラシをご覧ください。**

## チャレンジ！あさひ★ いろんな体験ができるよ！

楽しい夏休み！公民館でいろんな体験をしてみよう！

### 【日時と内容】

- ①夏休みいけばな体験(材料費 1,000円)   
7/23(火)10:00~12:00
- ②中国楽器の二胡  
~身近な材料で二胡を作ろう~(材料費 200円)  
7/26(金)10:00~12:00
- ③夏休みのお昼ごはんをつくろう(材料費 500円)  
A)7/29(月)・B)7/30(火)各回 10:00~12:30
- ④ルービックキューブで遊ぼう！(無料)  
8/5(月)13:30~15:30

**【対象】小学生(先着順)**

**【申込】7月6日(土)9:30~受付開始**

(小学校で配布のチラシの申込用紙に記入し、  
ご来館またはFAXで)

**※詳しくは、学校から配布されるチラシをご覧ください。**

## 第1回 旭公民館書道展 開催

小・中学生対象の第1回旭公民館書道展を、11月23日~12月1日の期間、文化祭実行委員会主催で開催します。ただ今、参加者を募集中ですので、ふるってご参加ください。詳しくは小・中学校で配布された申込用紙付きのチラシをご覧ください。



## 認知症サポーター養成講座

岡山市地域包括支援センター：主催

**【日時】8月29日(木)10:00~11:30**

**【会場】旭公民館**

**【申込・問合せ】(公財)岡山市ふれあい公社**

地域包括支援課 (086)274-5136



## ★PCクラブ★会員募集中！



中高年にやさしい「パソコン教室」です。わからないこともどんどん質問して、楽しみながら勉強できます。ただいま、新会員募集中です。初心者も大歓迎！見学もお気軽に！

**【講師】蓮室 光児**

**【活動日】第2・4月曜日 13:00~15:00**

**【受講料】月額 1,000円/1人**



## 地域のお知らせ

問い合わせ・申込みは各地区主催団体へ

☆弘西地区友の会「歩く会」雨天中止。

主催：弘西地区栄養改善協議会、同地区愛育委員会

**7月6日(土) 行き先：運動公園**

※8:30 トマト銀行本店 集合 ※8月はお休みです。

☆南方地区ウォーキング 第2水曜。雨天中止。

主催：南方地区愛育委員会

8時30分から約1時間。南方北公園に集合。

## こんな本もおもしろいよ！ ~うさぎ文庫からのおすすめの本~

『11びきのねこ』ばばのぼる/さく(こぐま社)  
11びきののらねこは、いつもおなががぺこぺこ。湖に怪物みたいな大きな魚がいると聞き…。独特のユーモアとほんわかした雰囲気、ちょっぴりずるっこさもあるねこたちは、「ニャゴニャゴ」という鳴き声がびったり。シリーズ6冊+『絵巻えほん 11びきのねこマラソン大会』もあるので、読んでね。

『ふしぎなやどや』はせがわせつ/文・いのうえようすけ/絵(福音館書店)  
趙(ちよう)というたびあきんどの若者が、評判のよい三娘子(さんじょうし)のやどに泊まって、夕食の後、気持ちよく寝床にはいったのですが、眠れないまま、壁の向こうでする物音に、見るともなしに壁の隙間からのぞいてみると…。中国唐代の伝奇小説を題材に再話された絵本。面白いから是非読んでみてね。

『小さいおばけ』オトフリート・プロイスラー/作(徳間書店)  
古いお城に住み、真夜中の1時間だけ目を覚ます小さい白いおばけ。昼の世界を見たくてたまらなかったのですが、なぜか突然、昼の時間帯に起きる昼おばけに。最初は喜んだ小さいおばけも、日の光を浴びて、まっ黒おばけに変わってしまうと…。無邪気なおばけが引き起こす大騒動。面白いですよ。読んでね。

★うさぎ文庫活動日★ 第2・4木 15:00~16:30

## 花であふれる公民館

昨年度発足した「城下ガーデニングくらぶ」では、地域のみなで公民館の庭のお手入れをしています。先日は、アングロニア、トレニア、ポーチュラカ、千日紅、ひまわりなど、お花の苗を植えました。これから夏のお花がにぎやかに咲いていきます！みなさん、公民館に見に来てください！



「旭公民館だより」は町内会長様方のご厚意により配布(回覧)していただいております。この場をお借りして御礼申し上げます。

●次号は、令和6年9月1日発行の予定です。