



# あかれんが

7月6日(土)  
9時30分  
受付開始

## 主催講座のご案内



【対象】概ね65歳以上で  
3回以上受講可能な方  
【定員】50人(先着順)  
【受講料】無料  
【持ち物】筆記用具、飲み物

日時	講座名	講師
第1回 8月3日(土) 10時~12時	新聞おもしろ話 —紙面製作の現場から—	滝本 清文さん 山陽新聞ちまた友の会 代表
第2回 9月14日(土) 10時~12時	落語を楽しもう	噺の会じゅげむ岡山 吉備家めじろさん
第3回 10月12日(土) 10時~12時	時事問題を説く	山陽新聞社論説委員
第4回 11月12日(火) 8時~18時	視察研修旅行 足立美術館と由志園 清水寺	*申込み方法は講座日にお知らせします *実費が必要です
第5回 12月7日(土) 10時~12時	歴史講演会 備中の雄、三村元親	岡山県立博物館副館長 内池 英樹さん
第6回 1月11日(土) 10時~12時	流行歌からみえてくる 昭和の世相	楽団ひとり 桐野 敏幸さん
第7回 2月15日(土) 10時~12時	特殊詐欺の話	岡山中央警察署員
第8回 3月15日(土) 10時~12時	最後まで自分らしく生きるために ~もしまに備える介護と人生会議~	岡山市中区 地域包括支援センター職員

### 防災コラム

## EWI 奏者・防災士リリーのちょっと防災

災害時の安否確認について。SNS や LINE 等利用されている方が多いと思いますが、「災害用伝言ダイヤル 171」「災害用伝言板 (web171)」も試してみてください。毎月1日と15日に無料体験できます。連絡手段は多いに越したことはありません。

171の後に録音は1、再生は2を押します。その際必要となるのが特定の番号。我が家は家族の携帯番号にして、電話帳の中を探さなくても番号がわかるようにスマホケースに携帯番号を書いた紙を入れています。私の母は171を使いこなせるかわからないので、母の家の鍵に位置情報を確認できる紛失防止タグを取り付けました。母と出かけていた時に母とはぐれてしまい、電話をかけても出ないので探し回った時の焦りは忘れられません。私のスマホから母の所在が確認でき、安心に繋がっています。月々の利用料金もかかりませんので介護されている方のご参考になれば幸いです。



## SDGs オープンカフェ さんもく 三木

地域の仲間たちと楽しく交流を深めましょう。ステージとおかわり自由のフェアトレードコーヒー(実費100円)をお楽しみください。共催：あかれんがクラブ

■7月18日(木) 13:30~15:00

「ナツメロ喫茶「トキドキ」

ハーモニカ、マンドリンと一緒に歌いましょう。

出演：因来富夫さん、藤井伸一さん

■8月はお休み

【定員】60人(先着順)

【持ち物】コーヒーカップとスプーン

【申込み】当日机上の参加カードをご記入ください

## 名作劇場 (映画鑑賞会)

<申込不要・参加無料> \*協力：あかれんがクラブ

【日時】7月20日(土) 9時30分~12時

【上映作品】『バルカン超特急』

監督：アルフレッド・ヒッチコック

(洋画98分 1938年公開) 【定員】30人

\*受付で氏名と連絡先をご記入ください

## かあさん文庫 夏休みスペシャル

お話の世界を見て、聞いて、楽しもう!

<申込不要・参加無料>

【日時】7月21日(日) 10:00~11:30

【プログラム】 \*受付でお名前をご記入ください

- ◆大型紙芝居「あんもちみつ」
- ◆ミニパネルシアター「ボールがとんできて」
- ◆ペープサート「11ぴきのねこ」

他にも手遊び歌・童謡・絵本の読み聞かせなど

## 生活習慣病予防講座

竜操中学校区健康市民おかやま21・福祉交流プラザさいでん  
・中区保健センター・東公民館 共催

生活習慣病は、長い時間をかけて進みますが自覚症状が現れにくく、気づいたときには重症化していることも多い病気です。発症のメカニズムや、予防方法を身につけておきましょう。<要申込・参加無料>

【日時】7月29日(月) 13:30~15:00

【講師】医療法人社団操仁会 岡山第一病院  
医師 江田 泉 さん

【定員】50人(先着順)

【申込み】必要 \*7/22(月)までに東公民館へ

## スイッチON! えこらいふ ~SDGsを学ぼう~

市民企画により身近な環境やエコな暮らし方、地球規模の課題などを学びます。<要申込・受講無料>

■第3回 「瀬戸内法」施行50年

生物の警鐘に耳を傾けよう

【日時】8月8日(木) 13:30~15:30

【講師】湯浅 一郎さん

(環境NGO「環瀬戸内海会議」共同代表)

■第4回 「百間川と操山 自然の変遷

~縄文から未来まで~

【日時】9月2日(月) 10:00~12:00

【講師】波田 善夫さん

(岡山理科大学名誉教授理学博士)

【定員】40人 【申込み】必要

## あっ晴れ! もも太郎体操 サポーター養成講座

岡山市ふれあい介護予防センター・東公民館 共催

あっ晴れ! もも太郎体操やフレイル健康チェックについて学び、地域を元気にするサポートをしませんか? <要申込・受講無料>

【プログラム】 \*内容は変更する場合があります。

8/23	ストレッチ体操の注意点/体力測定について
8/30	口腔体操の注意点/フレイル健康チェックについて
9/6	筋力トレーニングの注意点と補助のポイント
9/13	あっ晴れ!もも太郎体操 DVD 体験 修了証授与(3回以上の受講で修了証発行)

いずれも金曜日の13時30分~15時30分

【対象】介護予防・サポーター活動に興味のある岡山市民

【定員】20名 【会場】東公民館2階

【申込方法】所定の用紙に記入して下記へ持参、またはFAX・郵送してください。  
締切りは7月31日(水)です。

【申込み・問合せ先】

岡山ふれあい介護予防センター

〒702-8002

中区桑野715-2

TEL274-5211

FAX274-5212

