

ほっぺ文庫

季節にちなんだ絵本の読み聞かせ、面白い手遊び、簡単な工作をして過ごします。初めての方、大歓迎です。



【日時】 7月27日、8月24日
いずれも土曜日 10:00~11:30
(原則、毎月第4土曜日)
【参加費】 無料 【申込】 不要
【対象】 幼児と小学1・2年生以下

ゆったりすとカフェ



~さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか...~
スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。
公民館の映画会と同日開催です。
【日時】 7月27日、8月24日 いずれも土曜日
13:30~16:00 (L.O.15:45)
【費用】 コーヒー100円

共催：南区南地域包括支援センター・岡南公民館

ふくなん介護者サロン

介護の合間の気分転換に一緒にお話しませんか。明日の元気につながる、楽しい時間をお過ごしください。



【日時】 7月11日、8月8日
いずれも木曜日
13:00~15:30
【対象】 介護をされている方・介護経験がある方
【参加費】 100円/回(茶菓子代)
※初参加の方は、無料です。
【申込】 不要

長寿教室

【日時】 8月20日(火) 10:00~12:00
【内容】 突然やってくる介護
(する側・される側の予備知識)
【日時】 9月17日(火) 10:00~12:00
【内容】 ギター弾き語りコンサート
(義多亜弾蔵氏出演)
【対象】 概ね65歳以上の方
【申込】 必要

公民館の小さな映画会

日時	作品	
7/27(土)	ハチとパルマの物語 (120分)	2021年/ 日本・ロシア
9/28(土)	シアターブノンペン (105分)	2014年/ カンボジア

※開場:13:00~ 上映:13:30~
【参加費】 無料
【申込】 不要



子育てほっとるーむ

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て応援隊の手遊びや絵本の読み聞かせもあります。お友達づくり場所としてもご利用ください。
【日時】 7月1日、8日、**22日**、29日
8月5日、19日、26日
いずれも月曜日 10:00~12:00

※赤字は水遊びもできます。

【参加費】 無料
【申込】 不要

※水遊びの回は、バスタオル、濡れても良い服装でお越しください。

※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。



ハイドロカルチャーで観葉植物の mini 寄せ植え

粘土を高温で焼いた人工の土と、穴のない容器を使って、清潔で涼しげな観葉植物の寄せ植えを作ります。観葉植物2種類を使った卓上サイズのインテリアグリーン作りです。初心者向けです。

【日時】 7月18日(木) 13:30~15:00
【講師】 岡山市公園協会職員
【定員】 15人(先着順)
【参加費】 600円(当日集金)
【持参品】 筆記用具、ビニール手袋、持ち帰り用箱
【会場】 岡南公民館
【申込】 7月4日(木)までに岡南公民館まで(電話可)



学習サポート室



得意な科目も、苦手な科目も。みんなの自習を応援します。

【日時】 7/6、7/20、9/7、9/21、10/5、10/19
いずれも土曜日 10:00~12:00

【講師】 地域の大人、大学生ボランティア
【受講料】 無料
【定員】 各回20人(先着)
【持参品】 宿題、教科書やドリルなど、筆記用具
【申込】 公民館窓口まで(電話可)
※8月はお休みです。

教科書と副教材が必要です

ご自宅ではなくなった小中学校の教科書・副教材がありましたら、公民館へ寄贈してください。ご協力をお願いします。



わたし・ほぐし時間

~少しの時間だけれど、自分のためだけに時間を使ってみませんか~
一日はいつも早く過ぎてしまっていて。自分の心や健康について、見つめ直す時間を取ることで、意外に難しいですね。

【日時】 7月12日(金) 10:00~11:30
【講師】 ASUKAさん (body-link 認定初級トレーナー)
【対象】 主に20代~50代の女性、就学・就園前の子どもの同伴も歓迎です。
【定員】 15人(先着順)
【受講料】 無料
【持参品】 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、筆記用具、動きやすい服装で
【会場】 岡南公民館



みんな楽笑！福南元気塾

共催：岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

~からだが動くと ところが弾むみんなでつくる元気の輪~

日時	テーマ
7月25日 木曜日 13:30~	身近なものを使ってながら運動に Try
8月22日 15:30	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に

【対象】 概ね65歳以上の人 【参加費】 無料
【定員】 各回45人 【持参品】 筆記用具、飲み物 【申込】 不要
※講座内容の詳細は介護予防センター (tel 230-0315) へお問い合わせください。

