

こうじょ

第288号 2024. 8. 1

発行:岡山市立興除公民館
(岡山市南区中畦589-1)

TEL・FAX:(086)298-2660

[E-mail] koujokouminkan@city.okayama.lg.jp

[ホームページ] http://www.city.okayama.jp/shisei/0000011079.html

[ホームページ]



主催:健康こうじょ21推進委員会

♪楽しく学んで守ろう「カラダ」!!

興除中学校区
第3回

健康学びの森



★日時:9月8日(日) 10:00~12:00 (受付:9:50~11:30)

★会場:興除公民館 ★申込み:不要(健康について学びたい方はどなたでも)

①リズムカル体操コーナー

運動指導員と一緒に運動をして
スッキリしましょう

②計測・体験コーナー

自分のカラダについて
知ってみませんか?

③食を学ぼうコーナー

「野菜摂取」「かるうま減塩」に
ついての体験やパネル展示



④こころの健康づくりコーナー

ストレスチェックなど

⑤健康こうじょ21コーナー

ええところ発見図・活動パネル
の展示

⑥がん検診推進コーナー

乳がん・肺がんの模型やパ
ネル展示等

⑦歯キラキラコーナー

お口に関する健康チェッ
クの体験ができます。

台所からはじよう 社会と私にやさしい暮らし ②

クエン酸・重曹・セスキ・過炭酸ナトリウムなど

ナチュラル洗剤 ✨ お掃除術 ✨

天然成分に由来するナチュラル洗剤の特徴を生かした、
台所のお掃除方法を紹介します。ポイントは、汚れの性質
に合った洗剤選びと使い方です。上手く使いこなして毎日
のお掃除に取り入れてみませんか。

- 日時:8月30日(金)10:00~12:00
- 講師:重康 千恵子さん
(有)ゲーテーターク代表取締役)
- 定員:20名(先着順)
- 申込み:8月3日(土)9:30より受付開始



●興除バリスタ(珈琲一杯100円) 学びの合間の一息
にどうぞ。

大人の手芸③ -かぐや姫飾り-

- 日時:9月9日(月)
10:00~12:00
- 講師:大橋 しおりさん
- 定員:16名(先着順)
- 材料費:1,500円
- 持ち物:布用ハサミ
- 申込み:8月5日(月)9:30より受付開始



※公民館に見本あります。
(縦約30cm、横約25cm
のフレーム入り)

脳活!! 文字アート

見慣れた文字を工夫して、簡単な
アート作品にしてみましょう。

- 日時:10月8日(火)
10:00~12:00
- 講師:渡邊 恵美加さん(パステリア書インストラクター)
- 定員:16名(先着順) ■材料費:1,100円
- 持ち物:カッターナイフ・ウェットティッシュ・ハサミ
- 申込み:9月9日(月)9:30より9月30日(月)まで



パソコンボランティアぷちばそこうじょによるパソコン教室

-ワード応用②-

「誕生日カード・連絡網を作ってみよう」

- 日時:9月5日・12日・19日
いずれも木曜日 10:00~12:00
- 必要経費:1,500円(全3回・テキスト代含)
- 対象・定員:マウス操作・文字入力ができる方10名(先着順)
- 申込み:8月22日(木)~29日(木)
※パソコン持込可(office2010以上)

「パソコンなんでも相談室」

- 日時:9月19日(木)11:30~12:00
- 申込み:必要(相談内容をお知らせください)



のびのび広場 Come Come

- 日時:9月20日(金)10:00~11:30
「お月見しながら音楽会(オカリナ演奏を聴こう!)」
- 対象・定員:乳幼児とその保護者15組
- 申込み:できるだけ、事前に。

「いきいきストレッチ&チューブ体操」
毎月第2・4金曜 10時～11時30分 講師 赤堀静枝さん



私たちは、いろんな音楽に合わせリズム体操をしたりチューブや椅子などを使い筋力、持久力、柔軟性が養われるよう工夫された運動をおこなっています。これらは、肩こり予防や腰痛、関節痛の予防にも効果が期待されます。いつもでも元気に動ける体作りを目指し先生のご指導のもと頑張っています。皆さんも一緒に運動してみませんか！

食育セミナー ヨーグルトのひみつ

ヨーグルトの歴史や種類、栄養、乳酸菌の働きなどを学び、腸活や健康増進につなげましょう。ヨーグルトの試食もあります。

- 日 時: 9月30日(月)10:00～12:00
- 講 師: 株式会社明治 管理栄養士
- 定 員: 30名(先着順)
- 申込み: 9月2日(月)9:30より受付開始



毎月介護予防教室 健康寿命を延ばして生涯元気に!! 晴ればれ 興除教室 申込不要

- 日 時: 8月23日(金)13:30～15:30 「食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活」

興除バリスタ珈琲販売付の2講座



8月 -興除バリスタ・オープンカフェ- マム興除「夏の朗読会」

- 日 時: 8月24日(土)14:00～15:45
- 出 演: マム興除とオカリナくレッシエンド
- 内 容: 朗読とオカリナの演奏 「世界はうつくしいと」(長田 弘・作)他
- 場 所: 公民館ロビー ■ 入場料: 無料(申込不要)

9月 -興除キネマ倶楽部- 「石井のおとうさんありがとう ～岡山孤児院 石井十次の生涯～」(2004年日本)

- 児童福祉の父と呼ばれ、岡山に孤児院を創設し、多くの子どもを救った十次の波乱万丈の生涯を描いた作品。
- 日 時: 9月20日(金)13:30～15:30
 - 出 演: 松平健/永作博美/竹下景子他
 - 定 員: 40名(先着順)
 - 申込み: 8月9日(金)9:30より受付開始



※興除バリスタによる珈琲一杯100円(マイカップご持参で10円割引。資源節約にご協力をお願いします。)
※興除キネマは上映前(13:00～13:30)までの販売です。

-岡山南支援学校高等部- 新鮮野菜・布工製品・クッキーの販売実習

- 日 時: 9月19日(木)12:50より
- 会 場: 興除公民館ロビー

興除★おもちゃの病院



- 子どものおもちゃを修理します。(原則一家族2個まで)
- 日 時: 8月29日(木)10:00～12:00
 - ドクター: 吉備おもちゃの病院院長 宮脇 俊作先生他
 - 受診料: 無料(ただし、実費必要)
 - 申込み: 不要(11時までにご来館ください。先着順で受付)
 - 持ち物: あれば、こわれた部品、付属品、説明書等

「防災語ろう会」オープン講座 公民館に避難してみよう!

- 避難体験、防災ゲーム、パッキングなど、災害に備えて体験をしてみませんか。
- 日 時: 8月3日(土)10:00～12:00
 - 内 容: 避難所運営初動体験・防災ゲーム、パッキング、備蓄食糧配布(数量限定)
 - 講 師: 東畦学区栄養改善協議会 他
 - 協 力: 中畦南第一町内会自主防災組織 他
 - 申込み: 不要(パッキングは40名まで)

6月1日には、「南海トラフ地震について備えを考えてみよう」のテーマで、岡山市危機管理室危機管理専門監 岡達也さんに「日本の地震災害・南海トラフ地震・避難所開設・避難所運営・福祉避難所」について講演いただきました。

南海トラフ地震の想定される規模と被害の大きさから一層の事前準備の重要性や、一月に起きた能登半島大震災後に現地派遣された際の、行政の対応や避難所の経過の様子を詳しく説明されました。被災後の避難所生活の現状も分かり、いつ起こるかわからない大災害に対して質問も多く、自分事として捉えることの大切さを再確認する時間となりました。

「防災語ろう会」報告⑭



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

【8月の休館日】

