

主催：瀬崎中学校区21推進会

共催：岡山県栄養士会、瀬崎公民館、瀬崎・彦崎・七区学区愛育委員会、瀬崎・彦崎・七区学区栄養改善協議会、南区西保健センター

なださき健康学びの森

楽しみながら、健康について学べるイベントです。シールラリーもあるよ♪

◆日時：12月16日(月) 13:30~15:30

【受付15:00まで】※事前申し込み不要

◆会場：ウェルポートなださき(南区片岡159-1)

◆内容・場所：



8月に台風のため中止となっておりますが、この度開催します！

内容	場所
<p>楽しい！リズムカル体験コーナー 運動指導員の先生と一緒に、楽しく運動しましょう♪</p>	かしの木ホール
<p>“骨健康度”測定コーナー 骨健康度を簡単に測定できます。</p>	
<p>がん検診推進コーナー 乳がん・肺がんについてモデルやパネル展示をします。 乳がんの「しこり」を実際に触ってみてください。</p>	
<p>“歯”キラキラコーナー フッ素洗口体験：むし歯予防のためにフッ素でうがいをしてみよう！ 噛む力チェック：色が変わる「咀嚼力判定ガム」を使います。</p>	すこやか相談室
<p>野菜と“かるうま”で健幸！ 我が家の逸品料理募集してます！ 「ベジファースト」「かるうま減塩」について、学べるコーナーです。 栄養士に食事の個別相談もできます。試食やベジチェックもできます。 ※ベジチェック：手のひらをセンサーにあてて、推定野菜摂取量が測定できます！</p>	

なだ公ウィンタースクール

★日時・内容(予定)：

- ①12/26(木)10:00~11:30
「トールペイントで干支のおかざりづくり」
材料代：600円
- ②12/26(木)13:30~15:15
「学習相談①」
- ③12/27(金)10:00~12:00
「書初めにチャレンジ」
- ④12/27(金)13:30~15:15
「学習相談②」

★対象：小学生 ★参加費：無料

※申し込み方法・材料代等、詳しくは小学校を通じて配布されるチラシをご覧ください。

新規クラブ講座参加者募集

「クラフトバンド手芸教室」

- 活動日…毎月第2・4火曜日 13:00~15:00
- 講師…船越 直美 先生
- 受講料…1ヶ月 1,000円
- 初回…12/10(火)
- 材料代…500円~

「瀬崎こころの俳句会」

- 活動日…毎月第2土曜日 10:00~12:00
- 講師…山崎 淑加 先生
- 受講料…1回500円
- 初回…12/14(土)
- 材料代…1回100円程度(コピー代等)

●いずれのクラブ講座も、現在、受付中。瀬崎公民館まで電話またはFAXでお申し込みください。

「主催講座」の申し込みに関して

- ◆申し込みは、先着順で受け付けます。(定員になり次第締め切ります。)
- ◆留守番電話でのお申し込みはできません。
- ◆場所についての記載がない場合は、瀬崎公民館で開催します。
- ◆水分補給のための飲み物をご持参ください。
- ◆換気のため、窓や扉を開けています。温度の調節がしやすい服装でお越しください。

「クラブ講座」の申し込みに関して 随時見学できます。公民館までお気軽にお問い合わせください。

【Eメールアドレス】nadasakikoumin@city.okayama.lg.jp

【フェイスブック】<https://www.facebook.com/nadasakikouminkan>

【ホームページ】<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010929.html>

こちらからもホームページにアクセスできます ⇒



近隣施設 & 地域情報

※詳細につきましては、各主催団体へお問い合わせください。

2024年度 介護予防教室「できる！元気で長生き なたさき」

【お問い合わせ】岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 ☎086-230-0315

- ◆ 日 時 12/27(金)10:00~12:00 ◆ 内 容 物忘れが気になる方の認知症予防講座
- ◆ 対 象 おおむね65歳以上の岡山市民
- ◆ 受講料 無料
- ◆ 持参物 筆記用具
- ◆ 場 所 ウェルポートなたさき 1階 かしの木ホール

岡山市立灘崎図書館

【お問い合わせ】☎086-362-5277

「おはなしのへや」 ※参加自由

- ◆ 日 時 12/18(水)14:30~14:50 ◆ 内 容 絵本や紙芝居の読み聞かせなど
- ◆ 日 時 1/15(水)14:30~14:50 ◆ 内 容 絵本や紙芝居の読み聞かせなど
- ◆ 対 象 幼児から
- ◆ 場 所 岡山市立灘崎図書館 かみしばいコーナー

岡山市ウェルポートなたさき

【お問い合わせ】岡山市ウェルポートなたさきイベント担当

☎(086)363-5001 FAX(086)363-5011 Eメール j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

いきいき健康講座肩まわりの不調改善！かんたんコリほぐしストレッチ

- ◆ 日 時 1/15(水)10:00~11:30
- ◆ 講 師 前川 真治 先生 (健康運動指導士)
- ◆ 受講料 630円
- ◆ 定 員 20名
- ◆ 会 場 ウェルポートなたさき1階 かしの木ホール
- ◆ 申込締切日…12/26(木)

マンズリーステージ 第16回「音のひろば」

※申込不要

- ◆ 日 時 12/22(日)13:30~15:00(予定)
- ◆ 内 容 13:30から 星屑倶楽部
(曲目)案山子、関白宣言、クリスマス・ラブ 等
14:20から スリーデン
(曲目)I love me、ありがとう、明日大好きなロックンロールバンドが 等
・内容詳細は館内掲示やホームページでお知らせします。
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 定 員 60名
- ◆ 会 場 ウェルポートなたさき1階 かしの木ホール

岡山市灘崎文化センター

【お問い合わせ】☎(086)362-1600

REIWA JAZZ ORCHESTRA

※入場無料

~ NEW YEAR BIG BAND CONCERT IN NADASAKI ~

新年の「JAZZ 聴き初め」として、ビッグバンドの心地よいサウンドをお楽しみください。

- ◆ 日 時 1/13(月・祝) 13:30~15:30
- ※ 開 場 13:00 、 開 演 13:30
- ◆ 会 場 灘崎文化センター 2F 大ホール