

	講座名	講師名	第何曜日	時間	受講料
料理	魚料理	横田 耕治	2 土	13:00～16:30	500 円/月
	ハッピークッキング	道正 千秋	4 土	10:00～13:00	500 円/月
福祉・子育て・歴史等	手話	野上 恵子	2・4 木	10:00～12:00	1,000 円/月
	ますかっと文庫	—	4 金	10:00～12:00	1,000 円/年
	世界史の会	徳方 宏治	2 月	18:30～21:00	なし
囲碁・将棋	囲碁クラブ	—	2・4 日	13:00～17:00	なし
	津高将棋クラブA	—	1・3 土	10:00～12:00	1,000 円/年
	津高将棋クラブB	—	1・3 土	13:00～15:00	1,000 円/年
写真・その他	津高写真クラブ	豊福 典	2・4 土	14:00～16:00	1,000 円/月
	やさしい坐禅クラブ	宮本 進	2・4 土	9:40～12:00	なし
	遊創会	松本 達郎	4 土	13:30～15:30	なし

4月からクラブ体験会を行います。

普段活動している様子をご覧いただき、クラブの雰囲気を感じてください。

これから新しいことを始めたい方、この機会にどうぞお越しください。

4月は次の通り開催いたします。詳しくは館内チラシ又はホームページをご覧ください。

なお、クラブ講座はここに挙げている日程のほか、随時見学することができます。

興味のあるクラブを見学したい場合は、津高公民館までご連絡ください。



津高文芸クラブ 4月15日(火) 13:30～15:30	楽しい絵手紙入門 4月3日(木) 11:00～12:00	表装 4月25日(金) 9:30～15:00	中高年から始める らくらくピアノ 4月1日、15日(火) 13:00～14:30	
フレッシュ マスカットオカリナ 4月21日(月) 10:00～12:00	お琴クラブ 4月11日(金) 13:00～15:00	津高マスカット コーラス 4月5日(土) 10:00～12:00	みんなで 歌おう会 4月1日(火) 13:30～15:30	津高吟詩会 4月7日(月) 10:00～12:00
ハワイアンフラ 4月7日(月) 13:30～15:00	3B体操親子 4月21日(月) 10:00～11:00	ストレッチ健康体操 ウェーブ 4月11日(金) 10:00～12:00	心身健康ヨガ 4月11日(金) 10:30～12:00	
初心者ヨガ 4月3日(木) 10:00～11:00	気功 4月3日(木) 13:30～15:00	ハッピークッキング 4月26日(土) 9:30～13:00	津高将棋クラブAB 4月5日、19日(土) ①10:00～10:30 ②13:00～15:00	

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222
＜開館時間＞9時30分～21時（日曜日は～17時）＜休館日＞水曜・祝日（水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日も）

津高公民館だより

第195号 発行日:令和7年3月1日
発行:岡山市立津高公民館
〒701-1144 岡山市北区栢谷1677
Tel・Fax 086-294-4222
tsudakakouminkan@city.okayama.lg.jp メール ホームページ
https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011371.html



主催講座案内

パソコン相談室

【日 時】3月15日(土) 13:30～
4月19日(土) 13:30～

【受講料】100 円 【対 象】どなたでも

【定 員】なし

【申 込】津高公民館窓口または電話

津高ふれあい元気教室

体が動くところが弾む、みんなでつくる元気の輪。

【日 時】3月18日(火) 13:30～15:30

【内 容】「リズムに合わせて♪脳と体を動かそう」

【日 時】4月15日(火) 13:30～15:30

【内 容】「フレイル予防で健やかな身体づくり」

【受講料】無料

【対 象】おおむね65 歳以上の岡山市民

【定 員】30 名程度

【持ち物】筆記用具、上履き、飲み物

【申 込】不要

天体観望会 in 津高

「2年2か月後の再会を祈って、去り行く火星と木星を見てみよう！」また、西に見える冬の星座、北斗七星に代表される春の星座を追いかけます。

【日 時】4月26日(土) 18:30～

【対 象】小学生以上（保護者同伴）

【開催場所】津高公民館隣の駐車場

【持ち物】温度調節できる服装

【申 込】津高公民館窓口または電話



共催:ゆるりふらっと町づくりプロジェクト

ゆるりふらっと介護カフェ

認知症や介護についてお互いに話をしたり、専門職に相談したりできます。楽しいイベントや軽い体操もおこないます。

【日 時】3月13日(木) 14:00～16:00

【内 容】「ゆるりふらっと 2024 年度 総まとめ」

【日 時】4月19日(土) 14:00～16:00

【内 容】「あれ？認知症？と認知症予防体操」

【講 師】ケアマネージャー、運動指導員、
作業療法士、薬剤師など

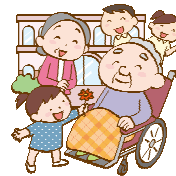
【対 象】どなたでも

【定 員】20 名程度

【参加費】100 円(お茶代) ※当日集金

【申 込】必要

津高公民館または、
ゆるりふらっと町づくりプロジェクト



出張出前講座

なかなか公民館に来られない人のために、津高地域の皆さんのところへ無料出張いたします。サロンや健康教室でご活用下さい。

＊筆ペンで遊ぼう

＊座ってヨーガ

＊マジックショー

＊笑いヨガ

＊ピラティス&ボールエクササイズ

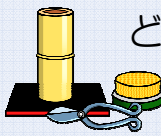
＊リンパマッサージで健康な身体づくり！

＊ゆるりふらっと介護塾！

詳細は直接、公民館へお問い合わせください。

令和7年度 津高公民館 クラブ講座一覧

クラブ講座一覧を2・3・4面に掲載しています。
どうぞご覧ください。



【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222
＜開館時間＞9時30分～21時（日曜日は～17時）＜休館日＞水曜・祝日（水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日）

	講座名	講師名	第何曜日	時間	受講料
語学	やさしい英会話	木口 尚美	1・3 金	9:40～11:40	1,000 円/月
	中国語Ⅰ	劉 佳佳	2・3・4 月	13:30～15:30	1,500 円/月
	やさしい中国語	李 千絵	1・3 土	10:00～12:00	1,000 円/月
	韓国語会話	金 孝妍	1・2・3・4 木	15:30～17:30	2,000 円/月
文芸・文学	津高文芸クラブ	坂本 素子	3・4 火	13:30～15:30	500 円/回
	春燈岡山句会	重実 ひとみ	4 木	13:00～16:00	なし
	源氏を読む会	—	1・3 金	10:00～12:00	なし
	日本文学	久常 寛道	1 土	10:00～12:00	1,000 円/年
書道	書 道	武久 柳峰	1・3 月	10:00～12:00	1,000 円/月
絵手紙・絵画等	楽しい絵手紙入門	中谷 典子	1・3 木	10:00～12:00	1,000 円/月
	初めての絵手紙	光藤 寿子	3 木	10:00～12:00	500 円/月
	水 墨 画	—	2・3 土	13:30～16:30	なし
	津高絵画教室	小塩 武	2・4 火	13:00～16:00	1,000 円/月
	こども絵画	末廣 麻信	1 土	13:30～16:00	500 円/月
陶芸・編み物等 工芸・手工芸	陶芸クラブ	渡辺 信男 松元 陽子	1・2 火	9:40～11:40	1,000 円/月
	木彫りクラブ	林 純男	2・4 日	13:00～15:00	1,000 円/月
	草木染め	ふれあい マスカットチーム	3 木	9:30～12:00	500 円/月
	表 装	—	4 金	9:30～16:30	なし
	編 物	—	2・4 木	10:00～12:00	なし
	ダネラクラブ津高	兼口 美智子	1・3 土	10:00～12:00	1,000 円/月
	パンフラー	山本 栄子	2・4 火	13:00～15:00	1,000 円/月
	和紙ちぎり絵	石原 保恵	3 月	10:00～12:00	500 円/月
	悠遊（ゆうゆう）	—	4 火	10:00～12:00	1,000 円/年
	布 遊 び	—	3 火	13:30～15:30	500 円/年





**令和7年度
クラブ講座**
(令和7年2月16日現在)

クラブ講座は随時見学、入会できます。
*先着順に入会申込を受け付け、定員に達し次第、締め切ります。
定員に達していない場合は、随時申込できます。
*受講料とは別に、材料代等実費が必要なクラブ講座があります。
詳しくは公民館にお問い合わせください。

	講座名	講師名	第何曜日	時間	受講料
茶道・華道	茶道裏千家	西崎 宗久	2・4 木	10:00～14:00	1,000 円/月
	抹茶を飲む会(表千家)	—	4 火	13:00～17:00	なし
	生け花教室	桐山 幸子	2・4 木	10:00～12:00	1,000 円/月
園芸・栽培	草花会	—	4 火	9:30～12:00	2,000 円/年
	楽々ファーム	内田 玲子	1・3 土	9:30～12:00	1,000 円/年
ピアノ等器楽	中高年から始める らくらくピアノ	松森 博美	1・3 火	13:00～15:00	1,000 円/月
	フレッシュマスカット オカリナ	渡辺 史子	1・3 月	10:00～12:00	1,000 円/月
	お箏クラブ	原野 学	2・4 金	13:00～15:00	1,000 円/月
詩吟・民謡等	津高マスカットコーラス	矢木 裕子	1・3・4 土	10:00～12:00	1,500 円/月
	みんなで歌おう会	桧山 武雄	1 火	13:30～15:30	500 円/月
	津高吟詩会	和気 栄世	1・2・4 月	10:00～12:00	1,500 円/月
踊り	津高民踊クラブ	川上 喜久江	2・4 月	13:00～15:00	1,000 円/月
ダンス	ハワイアンフラ	渡辺 さえ子	1・3 月 2・4 火	13:30～15:00	1,000 円/月
体操・ヨガ・ 太極拳等運動	3B体操ジュニア	齋藤 美代子	1・2・3・4 月	16:00～18:00	2,000 円/月
	3B体操親子	齋藤 美代子	1・3 月	10:00～11:00	大人500円 こども250円
	ストレッチ健康体操 ウェーブ	石井 早苗	1・2・3・4 金	10:00～12:00	2,000 円/月
	心身健康ヨガ	富永 知津子	2・4 金	10:30～12:00	1,000 円/月
	初心者ヨガ	伊賀 紀子	1・2・3・4 木	10:00～11:00	2,000 円/月
	合気道Ⅰ	岩城 完三	1・2・3・4 日	10:00～12:00	2,000 円/月
	合気道Ⅱ	森 義雄	1・2・3・4 木	19:00～21:00	2,000 円/月
	気 功	目黒 泰司	1・2・3・4 木	13:30～15:00	2,000 円/月
	花架拳&練功十八法	広坂 勝子	1・2・3・4 金	13:00～15:00	2,000 円/月
	ノルディック・ウォーク	中尾 範雅	1 木	10:00～12:00	1,500 円/年

