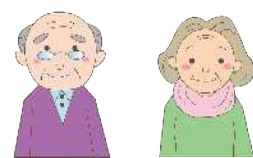


# 西・御南学区のサロン情報



サロン名	内容	対象	会費
ほっとサロンみなん (10:00~12:00)	4月 3日(金): お花見(田中野田1号公園) ※雨天時は御南西公民館 5月 1日(金): 電子ピアノ・歌の宅急便(御南西公民館)	近隣の方	4月: 300円 5月: 200円
平田いきいきサロン (13:00~15:00)	4月 3日(金): 総会・お花見 ※11:30~ 5月 8日(金): 明治乳業(平田公民館)	平田 若葉会の方	4月: 無料 5月: 200円
いきいきサロンめだか (13:30~15:00)	4月 15日(水): 脳トレと体操(今保公会堂) 5月 20日(水): ゲームなど(今保公会堂)	近隣の方	100円
にこにこサロン辰巳 (13:30~15:00)	4月 22日(水): 住宅火災についてのお話(辰巳公会堂) 5月 27日(水): 聴こえのみえる化(辰巳公会堂)	近隣の方	100円
中仙道すこやかサロン (11:00~12:00)	4月 6日(月): お花見(中仙道公園) ⇒昼食準備のため参加希望の方はお問い合わせください。	近隣の方	300円

## 和と輪でつながれ21 主催 健康みなんにし21

### 第21回 みなんにし健康まつり

予告

令和8年6月6日(土)

- ★ オープニングセレモニー 御南中学校吹奏楽部
- ★ 記念行事 救命救急法
- ★ おかやま市民体操

日頃の生活習慣を見直し、  
楽しく健康づくりを学べる  
コーナーです!

#### 各体験コーナー

- ◆ 健康チェック
- ◆ 見て・体験 詳細は次号の公民館だよりをご覧ください。
- ◆ 食生活
- ◆ 地域包括支援センター
- ◆ 健康市民おかやま21



## 親子土曜塾 主催: ベターライフ御南

【日程】 全て10時~12時ごろ

開催日	行事
4月 4日(土)	舟ゆうさん(※雨天の場合5日)
4月 18日(土)	草もち&桜もちづくり
5月 9日(土)	夏野菜の苗植え& ポップコーン&たい焼きづくり
5月 16日(土)	さつま芋のつる植え& しゃぼん玉&フルーツ白玉づくり
5月 23日(土)	ピザづくり

【参加費】 大人200円、中学生以下無料 各行事軽食つき  
 【場所】 旧白石幼稚園跡地(北区久米348番地)  
 【申込】 不要、午前10時までに旧白石幼稚園跡地へ集合  
 徒歩か自転車でお越しください。(駐車場なし)  
 ※この事業は岡山市区づくり推進事業に指定されています。

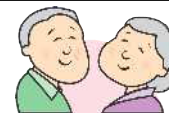


## 料理講座室のおそうじ会を行いました!

年度末を迎える3月16日に、公民館の料理講座室をよく利用される団体の方と料理講座室のおそうじを行いました。今回は12名の方が参加し、日頃なかなかできないガスコンロの掃除や調理台の中の整理などを行いました。  
ご協力いただいた皆様、ありがとうございました。

【休館日】 4月1日(水)、8日(水)、15日(水)、22日(水)、29日(水祝)、30日(木振休)  
5月3日(日祝)~5日(火祝)、6日(水)、13日(水)、20日(水)、27日(水)

# みなんにし



## 主催講座案内

紙面の2・3ページにも講座案内を掲載しています。

第206号 令和8年4月1日  
 発行: 岡山市立御南西公民館  
 〒700-0951 岡山市北区田中 157-110  
 Tel/Fax 086-244-1855  
 Eメール: [minannishikouminkan@city.okayama.jp](mailto:minannishikouminkan@city.okayama.jp)  
 ホームページアドレス  
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



### 歴史塾・御南西

岡山の地域の歴史を知り、良さを伝えませんか? 【全7回】

- ① 5月22日(金) 「中国大返しの真実」
- ② 6月26日(金) 「金毘羅・由加山参り 由加山の歴史」
- ③ 7月24日(金) 「吉備津彦命の真実」
- ④ 8月28日(金) 「弥生時代(川入遺跡)について」
- ⑤ 9月25日(金) 「鬼ノ城について」
- ⑥ 10月23日(金) 「二頭政治(倭王と好太王)」
- ⑦ 11月27日(金) 「戦国 宇喜多家」

【時間】 10:00~12:00

【対象・定員】 一般・55人程度

【受講料】 無料

【申込】 4月10日(金) 9:30~  
公民館窓口または電話にて



### 健康みなんにし21・御南西公民館 共催

写真集『西学区のあゆみ』掲載地を巡る

### いきいき健康ウォーキング

【日時】 5月9日(土) 9:00~12:00

※雨天の場合の順延はありません。

【集合】 御南西公民館(8:50集合)

【行き先】 北長瀬駅コース(正一位稻荷大明神、土光敏夫先生碑と生家経王殿、白鬚宮ほか)

【持ち物】 飲み物・タオル・筆記用具・傘(小雨の時)

【服装】 ウォーキングに適した服装

運動靴、帽子

【申込】 4月27日(月)までに公民館窓口  
または電話にて



### ことぶき大学

健康で心豊かな生きがいのある生活を送るために、一緒に楽しく学びましょう。【全7回】

- ① 5月12日(火) 開講式  
「ライフ&エンディングについて考えよう」
- ② 6月 9日(火) 「園児と一緒に  
歌とディスコンを楽しもう」
- ③ 7月14日(火) 「爆笑! エキサイトビデオ  
~綾小路きみまろ 人生ないものねだり~」
- ④ 9月 8日(火) 「オペラコンサート  
~パパゲーノの世界~」
- ⑤ 10月 6日(火) 「脳卒中の理解と予防を学ぶ」
- ⑥ 10月30日(金) 「バスで行く視察研修旅行」
- ⑦ 12月 8日(火) 「心と体の若返りのコツ」・閉講式

【時間】 10:00~12:00 (⑥は未定)

【対象・定員】 おおむね60歳以上の方・55人

【受講料】 無料(ただし、研修旅行費用は別途必要)

【申込】 4月9日(木) 9:30~  
公民館窓口または電話にて

### 「岡山市施設予約システム」のご案内

岡山市施設予約システムで、御南西公民館の部屋の仮予約がインターネットからできます。ご利用にあたっては、最初にインターネットでの利用者登録が必要です。

詳細は、公民館窓口においている岡山市施設予約システムのちらし、もしくはホームページをご覧ください。

【HPアドレス】 <https://yoyacool.e-harp.jp/okayamacity/>



※公民館の部屋の予約は、今までどおり窓口や電話でも受け付けています。

【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。 ☎086-244-1855  
 <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)

共催：御南中学校区地域支え合い活動実行委員会  
協力：社会福祉法人 南野育成園



### 子どもの育ちを考えよう

～多様な子どもの育ちを支えるために～

昨年まで開催していた「子育て座談会」の講座名・開催曜日を変更しています。子育てのお話や情報交換をしましょう。

【日時】5月28日(木)、6月25日(木)

いずれも10:00～12:00

【対象】発達特性のあるお子さんの子育てをされている方  
や関心のある方

【定員】15名 【申込】公民館窓口または電話にて受付

託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座 [全6回]

### みんなでいっしょに楽しもう!

「りんごの会」は地域の親子を応援するグループです。季節の遊びや、折紙、工作などで一緒に遊びませんか。

- ① 6月4日(木)「レクリエーションで交流しよう」
- ② 7月2日(木)「七夕会&動くおもちゃを作ろう」
- ③ 9月3日(木)「リトミックを楽しもう」
- ④ 10月1日(木)「ミニ運動会&しゃぼん玉」
- ⑤ 12月3日(木)「クリスマス会」
- ⑥ 1月21日(木)「思い出アートを作ろう」



いずれも 10:00～11:30

【対象・定員】就園前の親子・10組  
【材料代】7月、12月は材料代100円要  
【申込】4月3日(金)9:30～



公民館窓口または電話にて受付

### わくわく文庫

【日時】4月13日(月)、5月11日(月)

いずれも10:00～11:30

【内容】季節のわらべ歌、読み聞かせ、工作など

【年会費】子ども1人につき100円

いずれも  
申込不要

### みなんにし親子ひろば

【日時】4月27日(月)、5月25日(月)

いずれも10:00～11:30

【内容】親子のふれあいやあそび、情報交換など

【対象】2才の誕生日を迎えるまでのお子さん  
と保護者  
※下に弟・妹がいる場合は、2才以上のお子さん  
も参加可能です。



### おとうさんの子育て応援講座 おとうさん、出番ですよ!

身体を使った遊びや絵本の読み聞かせ、遠足等、親子で楽しくふれあいませんか。[全7回]

- ① 5月10日(日)「はじめまして&外遊びをしよう」
- ② 6月14日(日)「牛乳パックカーを走らせよう」
- ③ 7月12日(日)「ダイナミックにお絵かきしよう」
- ④ 9月13日(日)「災害が起きた時、大丈夫?」  
～防災士による役立つ話と工作～
- ⑤ 10月18日(日)「土手をさんぽして」  
いきものを見つけよう」
- ⑥ 11月 8日(日)「ホットケーキ作りと」  
クリスマス会の準備」
- ⑦ 12月13日(日)「みんなで楽しむクリスマス会☆」

いずれも 10:00～12:00

【対象】生後10ヶ月～就学前の子どもと父親

【定員】15組

【材料代】1家族500円(7回分前納)

【申込】4月4日(土)9:30～

材料代を添えて公民館窓口にて受付



### 親子ふれあい教室 [全8回]

音楽に合わせて歌ったり、運動したり、工作をしたり、毎回楽しい内容が盛りだくさんです。遊びを通じて親子ともにお友だちづくりをしましょう♪

【日時】5月～2月 第3金曜日

10:00～11:30

【講師】井上 麗子さん

(日本レクリエーション協会公認レクコーディネーター)

【対象】就園前の親子

【定員】先着15組

【持ち物】上履きまたは体育館シューズ(裸足でもOK)、  
はさみ、のり、セロテープ、クレヨン、  
敷き物、除菌シート

【受講料】無料

【申込】4月3日(金)9:30～

公民館窓口または電話にて受付



### 産後ケアヨガ&ふれあいタイム

子育て中のお母さん、赤ちゃんと一緒に自分をいたわりながら、リフレッシュしませんか。

【日時】5月29日(金)・6月26日(金)

いずれも13:30～15:00

※ドアオープン13:00～

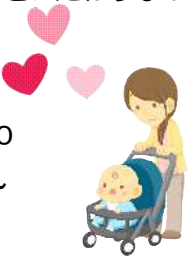
【講師】生本 かずみさん(ヨガ講師)

【対象】生後3～7カ月までの赤ちゃんとお母さん

【定員】親子7組 【参加費】無料

【申込】4月27日(月)9:30～

公民館窓口または電話にて受付



### 赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日時】4月18日(土) 10:00～11:30

※5月はお休みします。

【内容】子育ての情報交換、読み聞かせ、

【持ち物】飲み物、バスタオル等

【定員】5組

【参加費】無料

【申込】公民館窓口または電話にて受付

【対象】1歳の誕生日を迎えるまで

※1歳になった後も、年度内は参加可能です。

#### ◆ボランティアスタッフ募集◆

「赤ちゃんスマイル はじめの一步」で読み聞かせやわらべ歌をしていただける方を募集しています。

子どもが好きな方や、子育てが落ち着いた方なども、大歓迎です★

お気軽に御南西公民館までご連絡ください。



### じよぼら会のパソコン教室

#### パソコン相談室

【日時】4月 4日、11日、18日、25日

5月 9日、16日、23日、30日

いずれも土曜日13:00～14:30

【内容】パソコン、スマホの初歩

【受講料】無料

【申込】ご来館時に受付票にご記入ください。



健康みなんにし21主催

### みなんにしディスコンの会

ディスコンはどなたでも気軽に楽しむことができるスポーツです。あなたも一緒に楽しみませんか!

【日時】4月27日(月)、5月25日(月)

いずれも13:00～15:00

【定員】20人

【対象】どなたでも

【持ち物】上履き、タオル、飲み物

【参加費】無料

【申込】公民館窓口または電話にて受付



健康みなんにし21主催

### 21元気教室

「いつまでも笑顔で!いつまでも元気で!」  
OKAYAMA 市民体操や脳トレなど行います。  
お気軽にご参加ください♪

【日時】4月 7日、14日、21日、

5月12日、19日

いずれも火曜日 13:00～15:00

【内容】OKAYAMA 市民体操、あつ晴れ!もも太郎体操  
脳トレ 他

【対象】おおむね6.5歳以上

【持ち物】水筒

【服装】運動できる靴、動きやすい服装

【参加費】無料

【申込】公民館窓口または電話にて受付



### 御南西ふれあい元気教室

軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

【日程】4月28日(火)10:00～12:00

「フレイルを予防してまいりましょう!」  
5月26日(火)10:00～12:00

「いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室」

【対象】おおむね6.5歳以上の岡山市民

【準備物】運動できる服装、お茶等水分補給できるもの

【参加費】無料

【申込】不要

