



## 講座のご案内

講座の詳細は、岡輝公民館ホームページ、または、公民館にあるチラシをご覧ください。

## NEW!! よりそいカフェ

日時 10/29(火)10:00~12:00

※時間内は出入り自由  
地域住民が認知症への理解を深めたり、家族を介護している方が一息つける居場所ができました。お茶を愉しみながらホッとする時間を過ごしませんか。だれでも気軽にご参加ください。事前の申し込みは不要です。

- 会場:岡輝公民館 ボランティアルーム
- 参加費:100円 お茶代として
- その他:運営スタッフも募集しています。希望者は公民館へご連絡ください。

## クリスマス寄せ植え

リースバスケットで寄せ植えをします。クリスマスを鮮やかに彩りませんか。

日時 12/6(金)13:30~15:00

- 会場:岡輝公民館 美術工芸室
- 定員:15人
- 申込:10月17日(木)9:30から先着順に受け付け。公民館(窓口か電話で)にお申し込みください。
- 材料費:1,700円 ※当日集金
- 持ち物:筆記用具、ビニール袋、持ち帰り用袋
- 講師:岡山市公園協会職員

## 「2024 健康ウォーキング大会」

11/18(月) 8:45 清輝小学校校門に集合

- 経路:清輝小学校→岡山城天守閣→清輝コミュニティーハウス(12:00 解散予定)
- 申込:必要
- 定員:75人(先着順)
- 申込開始:10/5(木)9:30から
- 申込締切:定員に達する場合、または11/14(木)17:00までのどちらか早い方。
- 費用:岡山城天守閣入場料400円



※入場料は免除または割引になる場合があります。【公式】岡山城ウェブサイトの「利用案内」をご確認ください。

荒天時など決行が難しい場合は健康ウォーキング大会を中止します。

中止になる場合は、11/16(土)17:00以降に岡輝公民館ホームページの「トップページ」に記載します。

主催:元気ハツラツ長生き岡輝21

構成団体:清輝・岡南区(連合町内会・愛育委員会・栄養改善協議会・婦人会・体育協会・民生・児童委員会協議会)  
岡南地区社会福祉協議会、北区中央地域包括支援センター、岡山市ふれあい介護予防センター、福祉交流プラザ岡輝、岡山市北区中央保健センター、岡山市立岡輝公民館

協力団体:岡輝ケアカフェ

## 岡輝ふれあい元気教室(介護予防教室)

「それなに? スキンフレイルのお話」

日時 10/22(火)10:00~12:00

- 会場:岡輝公民館 第1・第2講座室
- 対象:おおむね65歳以上の岡山市民の方
- 申込:不要
- 定員:30人(当日先着順)

～岡輝ふれあい元気教室についてのお問い合わせ～  
岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
TEL086-251-6517 8:30~17:00(土・日・祝を除く)

パソコンやスマホで困った時は

## 岡輝 IT 寺子屋

パソコンだけでなく、スマートフォンやタブレットの使い方などの相談を受け付けております。  
(スマートフォン・タブレットの貸出はしていません)

日時 10/17(木)、11/21(木)

両日とも 10:00~12:00

(当日受付時間 9:30~10:20)

- 会場:岡輝公民館 パソコンルーム
- 申込:必要
- 定員:10人(先着順)

## 岡輝公民館の主催講座について

以下のいずれかの方法でお申込みください。

- ⑦岡輝公民館へ来館、または電話(休館日、開館時間にご注意ください)
- ①岡輝公民館へ電子メールを送る(講座名、参加日、お名前、電話番号をお忘れなく)

※電子申請サービスでお申込みいただく講座もあります。

## 岡輝公民館のホームページについて

最新の情報は岡輝公民館のホームページをご覧ください。

- ①インターネットで「岡輝公民館ホームページ」と入力し検索。
- ②一覧にある「岡輝公民館トップページ」を開く。

**次号** 岡輝公民館だよりNo.156は、令和6年11月1日に発行予定です。