

岡輝公民館だより

明けましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。
今年もどうぞよろしくお願ひします。

岡山市立岡輝公民館職員一同

ザッツエンターテインメント

信さん・炭鉱町のセレナーデ

日時 2/8(土)10:00~12:00

2010年 日本映画/108分

キャスト:小雪、池松壮亮、柄本時生、ほか

平山秀幸監督が、同郷の辻内智貴による小説を映画化。

■参加費:無料

■会 場:岡輝公民館パソコンルーム

申し込み開始:1/9(木)9:30 から

くらしの環境学

エコフェスタ

時間内は出入り自由

日時 1/16(木)11:00~13:00

[内容]

- ・パネルを見てクイズに答えよう(先着30人に景品があります)
- ・プラ資源の選別にチャレンジ
- ・喫茶(ネパールコーヒー1杯100円)

ぜひご参加ください。

■会 場:岡輝公民館 ボランティアルーム

元気ハツラツ長生き岡輝21

「健康づくりのつどい」 2/16(日)9:30~12:00 開催

<岡輝公民館全館で開催>

◇今年のテーマは「こころ元気! からだ元気! つながれ岡輝! 第3次ベジファースト」

詳細は1/21以降、公民館にあるチラシをご確認ください

◇子どもから大人まで、参加費無料・お申し込み不要で参加できます。

●第1・第2講座室

「体によい食事について考えよう!」

野菜いっぱいのおいしいミネストローネの試食

フードモデル(野菜)

かるうま減塩グッズ(調味料計量グッズ・パネル)展示

岡山南高校生徒「健康づくり展示物」展示

●ボランティアルーム

「健康チェック」

簡易体組成計測定、握力測定、

血圧測定、乳がんモデル・パネル展示



●実技室<ブース方式>

「桃太郎のまち健康推進応援団ブース」

亀田製菓:減塩柿の種食べ比べ

味の素:減塩ほんだしの飲み比べ

「介護予防センターブース」

口腔機能測定

などなど

●ふれあいコーナー

「ゆっくりしてねカフェ」

ハーブティーを飲んでゆっくりどうぞ

主催:元気ハツラツ長生き岡輝21

共催/協力: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)、岡南区社会福祉協議会、岡輝ケアカフェ、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 桃太郎のまち健康推進応援団

岡山市立岡輝公民館

〒700-0865 岡山市北区旭本町1-80

TEL:086-222-0855

Eメール:koukikouminkan@city.okayama.lg.jp

休館日:毎週水曜日、国民の祝日(祝日と水曜日が重なった場合はその翌日の木曜日)、年未年始

※年未年始の休館について

12/28(土)から1/4(土)まで

※資源化物回収コーナーについて

12/27(金)17:00から1/5(日)9:00まで回収ボックスを片付けます。この期間は持ち込みをご遠慮ください。

ご協力をよろしくお願いいたします。

公民館だより No.159 は、令和7年2月1日発行予定です。

ごみ減量リサイクル推進週間事業

もったいないまだつかえる品活用コーナー 1/16(木)まで

<岡輝公民館1階市民ふれあいコーナーで開催>

◇物品を活用したい方は期間中いつでもお持ち帰りいただけます。

◇期間終了後に物品が残っている場合は連絡をしますので1/30(木)までに必ず引き取りに来てください。

※毎週水曜日、12/29~1/4、1/13は休館です。



地域応援人づくり講座

岡輝中学校区サロン交流会

日時 1/30(木)13:30~15:30

- 内 容:各サロンの活動内容発表及び質疑応答
- 対 象:高齢者サロン関係者・立ち上げを検討中の方
- 参加費:無料
- 定 員:20人
- 会場:岡輝公民館第1・第2講座室

申し込み期限:1/17(金)16:00まで

※詳細は二次元コード、または公民館にあるチラシをご覧ください。



パソコン以外にスマホのことも大丈夫!

岡輝 IT 寺子屋

日時 2/20(木)10:00~12:00:
(受付時間 10:20まで)

- 講 師:岡輝 IT ボランティアの皆さん
- 参加費:無料(印刷は有料)
- 会 場:岡輝公民館パソコンルーム
- 定 員:10人(先着順)

※ご自身のノートパソコンをお持ちください。
ノートパソコンをお持ちでない方は公民館にご相談ください。

スマホ・タブレットのご相談について

- ・貸出し用端末はありません。
- ・料金プランの変更などの相談はできません。

介護予防教室(岡山市委託事業)

岡輝ふれあい元気教室

誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

■日 時:2/25(火)10:00~12:00

- 参加費:無料
- 申 込:不要
- 対 象:おおむね65歳以上の岡山市民の方

~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
電話 086-251-6517 8:30~17:00(土・日・祝を除く)



岡輝公民館ボランティアグループ 岡輝みんなの地域ねご活動

岡輝公民館主催講座



にゃんでも相談会

- 日 時:毎月第3土曜日15:00~16:00
- 会 場:岡輝公民館(事前にお申込みください)

駐車場についてのお知らせ

期間中は
できるだけ
自家用車での
来館をひかえ
てください

国民スポーツ大会期間中
(1月26日~2月5日)の
自家用車駐車可能場所です
ご協力をお願いします

