



岡輝公民館だより



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)、年末年始

令和7年度岡輝公民館クラブ講座について
裏面にクラブ一覧を掲載しております。

元気ハツラツ長生き岡輝21主催

「健康づくりのつどい」

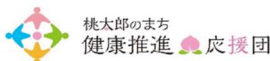
こころ元気! からだ元気!

つながれ岡輝! 第3次ベジファースト!

日時:2/16(日)9:30~12:00

会場:岡輝公民館 全館

詳しくは岡輝公民館にありますチラシをご確認ください。



参加費無料
申込不要

- ・野菜いっぱいのおいしいミネストローネの試食
- ・減塩柿の種(亀田製菓)の食べ比べ、減塩ほんだし(味の素)の飲み比べ
- ・ハーブティーカフェ
- ・簡易体組成計測定、握力測定、口腔機能測定、血圧測定
- ・かるうま減塩グッズ(調味料計量グッズ/パネル)、フードモデル(野菜)、岡山南高校生徒製作「健康づくり展示物」、乳がんモデル、パネル展示、など

介護予防教室(岡山市委託事業)

「岡輝ふれあい元気教室」

目指せスッキリ姿勢! 自宅のできる棒体操

日時:3/25(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

~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)

参加費無料
申込不要

「ハラスメント学習会」

気になる事案を持ち寄って話し合しましょう

日時:3/6(木)10:00~12:00

会場:岡輝公民館 パソコンルーム

講師:高崎 和美さん

定員:15 人

参加費無料
申込不要

ロビー展

「KAO」展(鉛筆画)

脇本 明さんの素敵な鉛筆画が展示されます。

ぜひご覧ください。

日時:3/6(木)9:30 から 3/18(火)12:00 まで

会場:岡輝公民館 ふれあいコーナー

「にゃんでも相談会」

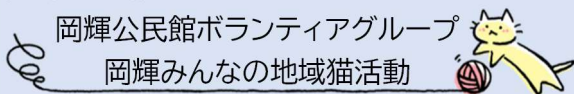
日時:2/15(土)、3/15(土)

両日とも 15:00~16:00

会場:岡輝公民館 ボランティアルーム

岡輝公民館ボランティアグループ

岡輝みんなの地域猫活動



相談無料

参加費無料
(印刷は有料)

「岡輝 IT 寺子屋」

パソコン以外にスマホのことも大丈夫!

日時:2/20(木)、3/2(日)

両日とも 10:00~12:00(受付時間 10:20 まで)

講師:岡輝 IT ボランティアのみなさん

定員:10 人(先着順)

会場:岡輝公民館 パソコンルーム

※ご自身のノートパソコンをお持ちください。

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。

■■■ 駐車場についてのお知らせ ■■■

国民スポーツ大会期間中(1/26~2/5)

岡輝公民館の駐車台数が制限されます。

できるだけお車での来館をひかえてください。

詳しくは岡輝公民館の「駐車場についての掲示物」でご確認ください。

令和6年度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ひろば」

1/16 に活用ひろばは終了しました。今年度も多くの皆さまに活用していただきました。来年度も多くの皆様のご活用をお願いします。



公民館だより No.160 は、
令和7年3月1日発行予定です



令和7年度岡輝公民館クラブ講座一覧

クラブ名	実施日	時間	月額受講料	クラブ名	実施日	時間	月額受講料
岡南ITクラブ	第1・3火	10:00~12:00	1,000円	絵画クラブ Jeudi	第1木	10:00~15:00	なし
ファイト(パソコン)	第2・4火	10:00~12:00	1,000円	水彩画	第2・4木	10:00~12:00	1,000円
岡輝ITクラブ希有	第1・3金	13:00~15:00	1,000円	池坊生け花クラブ	第1・3土	10:00~12:00	1,000円
IT楽遊クラブ	第2・4金	10:00~12:00	1,000円	岡輝囲碁クラブ	第1・3土	13:00~15:00	なし
やさしいオカリナ	第1・3金	13:00~15:00	1,000円	仲良し手話	第2・4火	13:00~15:00	1,000円
岡輝コーラス	第1・3土	10:00~12:00	1,000円	さわやかストレッチ	第1・3火	10:00~11:30	なし
ひまわり歌謡クラブ	第2・4火	13:00~15:00	1,000円	元気はつらつ ストレッチ教室	第2火 第4木	10:00~12:00	1,000円
歌の青春グラフィティ	第2・4金	13:00~15:00	1,000円	オレンジクラブ (卓球)	第1・3木	13:00~15:00	なし
鷺照吟詠会詩吟教室	第1・3土	10:00~12:00	1000円	卓球クラブ	第1・3木	15:00~17:00	なし
草萌俳句会	第4火	9:30~12:00	500円	岡山空手サークル	第2・4日	10:00~12:00	500円/回
岡輝川柳クラブ	第1月	9:30~12:00	なし	かんたんピラティス	第3月	10:30~11:30	500円
英会話	第1・3月	14:00~16:00	1,000円	健康太極拳	第2・4土	10:00~12:00	1,000円
中国現代史を学ぶ会	第4金	14:00~16:00	500円	[新]やさしいヨガ	第2・4木	14:00~15:00	1,000円
あみものクラブA	第1・3月	10:00~12:00	1,000円	ZUMBA(ズンバ)	第1・3木	10:00~11:00	1,000円
あみものクラブB	第1・3月	13:30~15:30	1,000円	ホアロハフラクラブ 岡輝ホア	第2・4月	10:30~12:00	1,000円
パッチワーククラブ	第1・3金	10:00~12:00	1,000円	ホアロハフラクラブ クブナマウ	第2・4日	13:00~15:00	1,000円
ちくちく(リメイク)	第2・4金	10:00~12:00	なし	ビビオハワイアンフラ	第2・4木	19:00~21:00	1,000円
いろどりクラブ(手芸)	第2火	13:30~15:30	500円	フラ・ミドルハハナ	第1・3金	19:00~21:00	1,000円
土ひねりクラブ(陶芸)	第2月	10:00~15:00	なし	社交ダンス スタンダード	第2・4火	13:00~15:00	1,000円
草木染同好会※	第2土	9:30~12:00	なし	社交ダンス ラテン初級	第1・3火	13:00~15:00	1,000円
※「草木染同好会」は定員に達しております(見学は可) ※令和7年度から「やさしいヨガ」が新規開設します				日本舞踊 正派若柳流	第1・3金	13:00~15:00	1,000円
				若葉サークル(銭太鼓)	第1・3土	10:00~12:00	1,000円
				あじさいの会(民踊)	第1・3月	13:00~15:00	1,000円

- ・この一覧は令和7年1月に作成されたものです。年度途中で開催曜日、時間等が変更になる場合があります
- ・定員に達していないクラブは年度途中で入会できます
- ・受講料の他にも実費が必要になるクラブもあります
- ・クラブ講座の詳細は岡輝公民館にあるクラブ講座一覧をご覧ください。岡輝公民館(086-222-0855)へご確認ください(その際は公民館の休館日、開館時間等にご注意ください)

