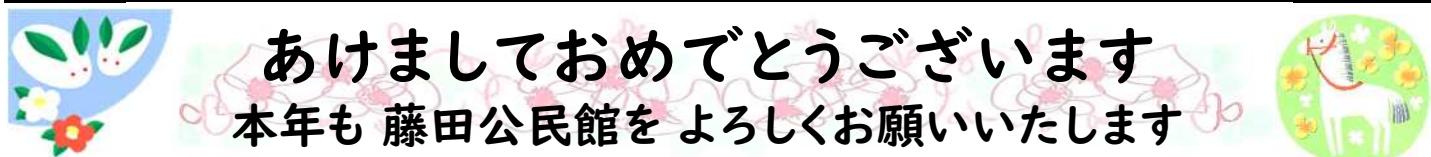


さんかく館

2026年
1月1日号
第470号

(発行所)
岡山市立藤田公民館
岡山市南区藤田508番地
☎086-296-2185



主催：ふじた健康21推進委員会

知ろう！変わろう！動ける体を取り戻す！ ～運動の先生から学ぶ転倒予防の秘訣～

自分の体を知って体力アップを目指し、元気に生活できる体を取り戻そう！

| | | | |
|----|----------|----------------------|--|
| 日時 | 1月27日(火) | 13:30~14:00 測定 | |
| | | 14:00~15:00 講話・体操 | |
| | | 15:00~15:30 測定（まだの人） | |

講師 河内 信介 先生

(こうなんクリニック健康運動指導士)

内容 転倒予防のためのストレッチ、お家でできる体幹トレーニング、健康チェック（血管年齢測定、骨密度測定）など

持ち物 室内運動靴、動きやすい服装、飲み物、筆記用具

集合場所 第二藤田コミュニティハウス（藤田594-10）

定員 30名 対象 藤田中学校区のみなさん

受講料 無料 申込 必要

藤田シネマズ 〈毎月第2金曜日〉

1月9日(金)『種まく旅人』(2020年/日本/108分)

2月13日(金)『ガス燈』(1944年/米/114分)

時間 13:30~15:30 費用 無料 定員 35名

持ち物 パイプ椅子用の座布団・飲み物 申込 必要

寺子屋ふじた 〔毎月第2土曜日〕

元小学校の先生や大学生の人、地元高校生が勉強を教えてくれるよ！公民館で勉強して得意な科目をふやそう！

日時 1月10日(土) 10:00~11:30

対象 藤田地区の小学生・中学生 受講料 無料

持ち物 宿題やドリル、勉強したい教科書等、飲み物

申込 每回の申込みは不要です。



放課後自習室



平 日 15:00~19:00

土曜日 10:00~19:00

日曜日 10:00~17:00

(水曜日・祝日はお休みです)

☆ 予約はできません ☆

* 中高生対象に空き部屋

を開放します。窓口で
受付をしてください。

* 自習室を一室決めて、

他の利用者と同室で勉
強します。利用状況に

よってはお断りします。



晴ればれ☀ 藤田教室 〔介護予防教室〕

〔毎月第1月曜日 13:30~15:30〕

日時 1月5日「60代から始める認知症予防の生活習慣」

2月2日「体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方」

対象 おおむね65才以上の岡山市民

持ち物 筆記用具・飲み物 申込 不要・当日受付



シニアのための終活講座

安心して毎日を過ごせること、老後を迎るために必要なことを準備しませんか？

I 安心して老後を過ごすために

～知って役立つ相続、遺言、
成年後見人制度など～

日時 1月23日(金) 13:30~15:30

講師 晴ればれ岡山サポートテラス 職員



II 初心者向け「資産形成」講座

～はじめての「お金の育て方」～

日時 2月21日(土) 13:30~15:30

講師 明治安田生命保険相互会社 職員

対象 一般 定員 30名(先着順)

受講料 無料

持ち物 筆記用具、飲み物

申込 必要

ふじたとんとん食堂

〔毎月第2土曜日 子育て支援〕

藤田のお米や野菜を使ったおいしく栄養のある料理を食べてもらいたいという思いで始めた活動です。

子どもたちの居場所づくりとしてぜひご参加ください！子どもさんだけの参加も歓迎です！

日時 1月10日(土)・2月14日(土) 11:00~13:00

対象 藤田在住の子どもと保護者

費用 高校生以下無料・おとな300円

〆切 1月5日(土)・2月7日(土)



持ち物 お茶、マスク

ふじたとんとん食堂ボランティア募集

子どもたちの笑顔のために一緒にボランティア活動してみませんか？ 内容は①子どもたちとの遊びの時間担当、②調理担当です。やってみよう！という方は公民館までご連絡を！

申込
不要

のんびりゆったり子育てサロン

〔毎月第2木曜日〕

次回 2月26日(木) 10:00~12:00

★ 1月はお休みです。2月は第4木曜日になります。

0才から就園前のお子さんと保護者が対象。広い畳の部屋で体を動かして遊んだり、手遊びや読み聞かせなどをします。元保育士の先生への育児相談や保護者同士の情報交換もできますよ♪

《休館日》 水曜日・祝日 (1/11 成人の日)

《開館時間》 平日・土曜日 9:30~21:00

日曜日 9:30~17:00



ふじたあつちこっち

「都地域を綺麗にしましょう」

3地域の広報協力員(第一:梅木さん、第二:畠尻さん、第三:河相さん)が取材に出向きました。



9月5日、第一藤田都地区で毎年恒例のクリーン作戦が行われました。今年も皆様が拾い集めた相当なゴミがたくさんありましたが、自転車などはありませんでした。

「防災学習と炊き出し交流会」

9月6日、避難所で使用する備蓄品の紹介と今後の備蓄品についての意見交換会が都老人憩の家で行われました。多人数での食事作り、配膳の訓練、仮設トイレの組み立てや使い方のお話がありました。藤田公民館、岡山市社会福祉協議会地域福祉課南区西事務所、岡山市南区西地域包括支援センター灘崎分室からおいでいただき、職員の方からお話くださいました。最後に皆さんがあらわれたカレーライスをいただきました。

「皆で美しい大曲町内会を」

9月21日、大曲地域資源保全組合や町内会の方が遊休農地、水路、法面などの草刈りを行い、藤田荘の南の大曲ふれあい果樹園などでも草取りが行われました。又道通神社の木が大きくなり葉が川に落ちてポンプ場へ流れるため、枝を切り取っておられました。又ふじた健康21推進委員会の皆さまが大曲の丙川土手を歩かれるので、気持ちよく歩いてもらうため、伸びていた草を刈っておこうと言っておられました。



響け！想いをのせた太鼓の音色を！「ふじた傳三郎太鼓」

力強く太鼓を叩くかっこいい姿を行事やお祭りで見た人はたくさんいると思います。藤田傳三郎翁の偉業を語り継ぎ、先人の魂を未来につなげたいと発足した「ふじた傳三郎太鼓」は今年で結成30年を迎えました。総勢約30名で活動し、県内はもちろん県外へも演奏に出かけています。高校生以下のチーム・童(わらべ)は「日本太鼓ジュニアコンクール全国大会」に県代表で連続出場しており、優秀な成績をおさめています。8月24日県大会で挑んだ楽曲は、高校三年生が作曲した新曲『修羅』！この曲に長年の想いをのせ、息のあった演奏で今年度も見事優勝し高評価を得ました。東京で行われる3月の全国大会に向け、さらに練習しています。みなさん応援してあげてくださいね！そして、大人も子どももメンバー募集中です。岡山商工会で水・土曜日の夜練習しており、見学も大歓迎。太鼓の魅力に取りつかれますよ。



「収穫の秋」

11月3日、JA岡山フレッシュミズ藤田支部は丸秀ファームにてカボチャ収穫体験を行いました。オープニングはカボチャクイズで楽しみ、その後、大勢の大人と子どもたちが田んぼに入りカボチャ農家の手伝いをしました。収穫後に子どもたちは手づくり綿菓子、大人はお土産にカボチャやさつま芋をいただき楽しいひとときでした。

11月5日、六区保育園のすみれ・ばら・たんぽぽ組が興陽高校へ行き、お兄さん・お姉さんと一緒にさつま芋ほりをしました。皆それぞれ小さいスコップや手で掘り方を教えてもらいながら上手に芋を掘りました。さつま芋はみんなで給食に味噌汁にしていただきました。



「みなさんご苦労様」

11月9日、今年もおかやまマラソンが開催され千両街道を駆け抜けました。最悪の雨ではありませんでしたが、スタッフ・ボランティア一同カッパ着用で沿道から選手の皆さんに「頑張れ～頑張って～」と声援を送りました。

