

主

催

講

座

案

内

共催：くらしのたね / 協力：社会福祉法人 南野育成園

子育て座談会～発達障害を考えよう～

子育てで孫育てで気になることや発達障害について、お喋りや情報交換をしませんか。ホッとできるひとときを一緒に。

【日 時】9月16日(火)「座談会」
10月21日(火)「子どもの育ちを考えよう」(講話)
いずれも10:00～12:00

【対 象】発達障害に興味関心のある方

【定 員】15名 【申 込】公民館窓口または電話にて



赤ちゃんスマイル はじめの一步

【日 時】9月20日(土)、10月18日(土)
いずれも10:00～11:30

【内 容】子育ての情報交換、中学生とのふれあいなど

【持ち物】飲み物、バスタオル等

【定 員】5組 【申 込】公民館窓口または電話にて

【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、子育てが落ち着いた方、大歓迎です★
お気軽に御南西公民館までご連絡ください。



わくわく文庫

【日 時】9月 8日(月)、10月20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

みんなにし親子ひろば

【日 時】9月22日(月)、10月27日(月)
いずれも10:00～11:30

【内 容】親子のふれあいあそび、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。



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】9月26日(金)
13:00ドアオープン、13:30スタート
～15:00 フリートーク

【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

【申 込】8月25日(月)～公民館窓口または電話にて



御南西ふれあい元気教室

【日 程】9月30日(火)10:00～12:00
「60代から始める認知症予防の生活習慣」
10月28日(火)10:00～12:00
「呼吸を改善して健康アップ！」

【講 師】岡山市ふれあい介護予防センター職員

【対 象】おおむね65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

【申 込】不要



じよぼら会のパソコン教室

パソコン相談室

【日 時】9月 6日、13日、20日、27日
10月 4日、11日、18日、25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。



主催 健康みなんにし21

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】9月22日(月)、10月27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、お茶

【申 込】公民館窓口または電話にて



ことぶき大学 研修旅行

「見学して・参拝して・食べて・体験して!」しまなみ海道の旅

【日 時】10月31日(金)9:00出発～18:00頃 帰館

【集 合】御南西公民館(8:45集合)

【行き先】御南西公民館 →伯方の塩・大三島工場見学→
大山祇神社→能島水軍レストラン(海鮮丼の昼食)
→ 村上海賊ミュージアム(見学)→潮流体験(遊覧船に乗船)→御南西公民館

【対 象】どなたでも参加できます。

【定 員】40名 【費 用】9,500円

【申 込】9月9日(火)～ 参加費を添えて公民館窓口にて



主催 健康みなんにし21

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。

【日 時】9月 2日、9日、16日
10月 7日、14日、21日
全て火曜日 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65歳以上 【持ち物】水筒

【服 装】運動できる靴、動きやすい服装

【申 込】公民館窓口または電話にて



主催 健康みなんにし21・御南西公民館

企画 ひらた旭川荘地域貢献委員会

いきいき健康ウォーキング

【日 時】10月3日(金)9:45～15:15頃
※雨天の場合は、10月6日(月)に順延します。

【集 合】北長瀬駅 改札前(9:45集合)

【行き先】庭瀬・撫川城址、犬養木堂記念館
※旅程表は公民館にあります。(総歩行距離は5km)

【持ち物】弁当・飲み物・交通費・保険証・筆記用具

【服 装】ウォーキングに適した服装、運動靴、帽子

【申 込】9月18日(木)までに公民館窓口または電話にて



託児ボランティアグループ「りんごの会」親子講座

みんなでいっしょに楽しもう!【全6回実施中】

「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。

③9月4日(木)「リトミックを楽しもう」数組空きあり

④10月2日(木)「ミニ運動会」
&おなかのなかをのぞいてみよう

⑤12月4日(木)「クリスマス会」

⑥1月15日(木)「レクリエーションを楽しもう」

いずれも 10:00～11:30

【対象・定員】就園前の親子・12組

【材料代】親子1組500円初回に集金

【申 込】公民館窓口または電話にて受付



夏休み公民館へおいでよ&公民館クラブ講座体験

今年の夏も楽しい思い出がたくさんできました♪活動の様子の一部をご紹介します。

【囲碁なかよし同好会】

【平和って大事だね】

【わくわくピアノ】

【なかよしクッキング】

【ディスコンを楽しもう!】

【プログラミング体験】

【パステルアート】

