

瀬戸公民館だより

★出会う ★つながる ★学び合う ★活躍する



SETOKOUMIN
公民館だより

No.168 令和7年(2025) 4月1日号

■発行■
岡山市立瀬戸公民館
〒709-0861 岡山市東区
瀬戸町瀬戸54-1

☎086-952-4146 ㊚086-952-4163

【メールアドレス】 setokoumin@city.okayama.jp
【ホームページ】 https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011010.html
【フェイスブック】 https://www.facebook.com/OkayamaSetoKouminkan

初心者のための パソコン相談室

パソコン
ボランティアが
丁寧にサポート。

★日 時：4/24(木)
①10:00~10:45 ②10:45~11:30
★定 員：①②各2名(先着順) ★申込締切：4/20(日)

要申込

※機器の故障修理は不可。内容によっては対応できない場合があります。

瀬戸いきいき教室

毎月介護予防教室

★日 時：4/18(金) 10:00~12:00
★内 容：「フレイルチェック&脳と体が喜ぶリズム体操」

申込不要

詳細は岡山市ふれあい介護予防センターへ (086-274-5211)

瀬戸町生きもの探偵団



瀬戸町森林公園の動植物を観察しよう

★日 時：4/12(土) 9:00~11:00
★参加費：1人50円(保険代)
★集 合：瀬戸町総合運動公園 のびの広場 駐車場
★締 切：4/10(木) 13:00まで
★講 師：山田 勝さん(岡山県自然保護推進員)
★定 員：30名(先着順) <小学生以下保護者同伴>

参加申込フォーム



春の虫探しin岡山県自然保護センター

★日 時：5/10(土) 10:00~12:00
★参加費：1人50円(保険代)
★集 合：岡山県自然保護センター駐車場(和気町田賀)
★締 切：5/8(木) 13:00まで
★講 師：村上 勇さん(岡山県自然保護推進員)
★定 員：30名(先着順) <小学生以下保護者同伴>

要申込

悠々ナビ 初心者限定 健康マージャン体験会

イチからはじめる

昨年度好評だったマージャン体験会を本年度も開講します。

★日 時：5/23(金), 30(金), 6/6(金) 13:30~15:30
★講 師：岡山健康麻将協会役員 ★定 員：20名(先着順)
★受 付：4/14(月) 9:30から受付

【お願い】昨年度の本講座参加者や麻雀経験者はお申込いただくことができません。

要申込



瀬戸公民館 トライアルデー 4/19(土) 10:00~17:00 【第2研修室】

※利用開放中はダンスや楽器の練習など可能です。
※予約はできません。譲り合ってください。

各種無料相談会 (先着順・事前予約無し)

司法書士による無料法律相談 4/ 5(土) 9:30~12:00
ひまわり福祉相談センター 4/15(火) 13:00~16:00
行政・人権相談 4/17(木) 9:30~11:30

せと健康塾 ロコモティブシンドローム予防教室

高齢者の運動機能低下(ロコモ)予防に欠かせない、ストレッチや筋力アップの方法を学ぶ講座を開講します。

★日 時：5月~2月の原則 第3月曜日 ※9月休講
いずれも13:30~15:00
★講 師：辻 博明さん(岡山県立大学名誉教授)
★定 員：35名(先着順・来館または電話《来館優先》)
★申 込：4/18(金) 9:30から <1回の受付で2名まで>

ビギナーズのための 園芸教室

夏の寄せ植え編

閑谷ワークセンター・せとのみなさんが教えてくださいます。鉢や苗土は用意します。来館のみ受付。



★日 時：5/29(木) 13:30~14:30
★定 員：15名(先着順) ※1回の受付で2名まで受付
★材料代：1,500円(申込時納付)
★申 込：4/25(金) 9:30より(材料費を添えて)

要申込

地域応援人づくり講座
江西学区健康21推進協議会共催

玉手箱ウォーキング

今回は刀剣の里・備前長船と風光明媚な吉井川を巡ります。

★日 時：5/2(金) 9:30~12:00(大内公民館解散)
★集 合：9:20 大内公民館 ★定 員：20名
★参加費：無料(ただし、入場料等必要)
★持ち物：詳細は申込時に配布する案内に記載します
★申 込：4/4(金) 9:30から <来館のみ(先着順)>

要申込

雨天時対応などは、申込時に配布する案内に記載いたします

せと*オトナ学 アンガーマネジメントを实践しよう

★日 時：5/17(土) 10:00~11:30
★講 師：日本実務能力開発協会認定コーチ
★持ち物：手鏡、筆記用具 ★定 員：12名
★参加費：無料 ★受 付：受付中(来館または電話)

要申込

せと*つながり隊共催 公民館つながり*カフェ

4/15(火) 9:30~12:00

地域の福祉事業所が作られた創作品や菓子・パン・野菜等販売&カフェを開店!

●マイバックをご持参ください
●売り切れ&早期閉店の場合もあります。



瀬戸南高校生カーネーション販売会 5/10(土) 10:00~12:00

瀬戸南高校生徒のみなさんが育てたカーネーションや寄せ植えなどを販売します。当日は生徒さんが販売に来てくださいます。

公民館クラブ講座一覧(3月号掲載分)の内容を以下のとおり修正します

- 瀬戸町土ひねり会 活動日(旧)第1~4土曜日⇒(新)第1・3土曜日
- 瀬戸町将棋クラブ 活動日(旧)第1日曜日⇒(新)第1・3日曜日
- 瀬戸短歌会 活動日(旧)第1・3日曜日⇒(新)第1日曜日
- 瀬戸健康マージャンクラブ(旧)第2木曜日⇒(新)第2・3木曜日

瀬戸公民館をご利用&ご愛顧くださるみなさまへ

- 発熱等の体調不良がある際は、来館をお控えください。
- 紙面は3月15日時点で作成しました。(内容変更の場合あり)
- 受付時、混雑緩和のため整理券を配布する事があります。

【4月の休館日】2(水)/9(水)/16(水)/23(水)/29(火・祝)/30(水)

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。
~裏面の「万富公民館だより」もご覧ください~