

瀬戸公民館だより

★出会う ★つながる ★学び合う ★活躍する

共催：江西学区健康21
推進協議会

玉手箱ウォーキング 岡山後楽園&岡山城めぐり



★日 時：11/2(木)8:30~12:00<少雨決行>
★費 用：保険料50円(入場料・保険料・交通費別)
★申 込：10/6(金)10時(来館のみ受付・
費用は申込時に前納、65歳以上入場料割引あり)
※詳細は館内備え付けのチラシをご参照ください。

No. 150 令和5年(2023)10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.lg.jp

開館時間 9:30~21:00 水曜日・祝日休館
(日曜日は17:00まで) (水曜が祝日の場合は翌日水曜も休館)

せと*オトナの夜学 ダンスエクササイズZumba(ズンバ)体験

民族音楽に合わせて踊るエクササイズでダイエット!!

★日 時：10/27(金)、11/17(金)19:00~20:30
★定員等：高校生以上の方15名(先着順)
★講 師：増本真由美さん(Zumbaインストラクター)
★服装等：動きやすい服装&くつ、飲料、ヨガマット(またはバスタオル)
★その他：館内に更衣スペースを設けます
★申 込：受付中(来館または電話)

要申込

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：10/26(木)
①10:00~10:45 ②10:45~11:30
★定 員：①②各2名(先着順) ★申込締切：10/22(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。

岡山済生会総合病院連携講座 地球温暖化に備える健康管理

★日 時：10/27(金)10:00~11:30
★講 師：浮田 實さん(岡山済生会総合病院 診療顧問(中央検査科))
★定 員：100名(先着順)

要申込

シアター&ちょこっとスタディ SETO2023

★日 時：10/20(金)13:30~16:00
★作 品：「続・深夜食堂(2016年日本)」&「特別史跡閑谷学校」

要申込



みんなの防災ウォーク2023

10/14(土)18:00~20:00
ナイトハイク&火起こし体験他実施
申込は右記QRコードから



各種無料相談会 (先着順・予約受付無し)

- 司法書士による法律相談 10/14(土) 9:30~12:00
- ひまわり福祉相談センター 10/17(火) 13:00~16:00
- 行政・人権相談 10/19(木) 9:30~11:30

岡山市マイナンバーカード出張申請窓口が開設されます

①10/7(土)10:30~16:30 ②10/8(日)10:00~16:00

詳細は岡山市マイナンバーカードコールセンターへ(0120-425-609 平日8:30-17:15)

自習室& トライアルデー

【10月自習室】1(日)/7(土)/14(土)/21(土)/28(土)
※日曜日は17時まで
【10月公民館トライアルデー】10月はお休みです。

さんかく岡山共催 令和5年度さんかくカレッジ基礎コース

しあわせな「最期」を迎えるために ~逝き方・弔い方・終い方~

要申込

日 時	演 題	講 師
10/26(木) 13:30-15:30	入る条件?私のお墓はどうなるの?	小谷みどりさん (一般社団法人シ ニア生活文化研究 所代表理事)
11/30(木) 13:30-15:30	見なきゃダメ? お墓って必要ですか? ~様々な弔いのカタチ~	
12/18(月) 10:30-12:00	知っておきたい、家族のために ~最近の永代供養・墓じまいについて~	狩谷浩範さん (日本石材産業協会・ お墓ディレクター)

※10月・11月はオンライン講座(講師は来場されません)

★定 員：40名(先着順で受け付け) 定員満員の場合あり
★申 込：受付中(来館または電話) ★受講料：無料

講師：岡山友の会 会員のみなさん 私と社会にいい暮らし講座

余熱での調理法や、家計にやさしい日々の生活のコツを学びます。

★日 時：10/21(土)10:00~13:00
★定 員：15名(先着順) ★材料費：400円(申込時集金)
★持ち物：エプロン、三角巾、台ふきん、食器ふきん、筆記用具

要申込

瀬戸いきいき教室 毎月介護予防教室

★日 時：10/20(金)10:00~12:00
★内 容：「いつ食べる? 時間栄養学で身体のリズムを整える!」
詳細は岡山市ふれあい介護予防センターへ(086-274-5211)

申込不要

音楽の秋を満喫 瀬戸公民館は「合唱の秋」を迎えます

公民館クラブ講座 せせらぎコーラス60周年記念コンサート

10/22(日)14:00~16:00(13:30開会)

初開催 岡山白陵中学・高校合唱部 コンサート

11/5(日)14:00~15:30(13:30開会)

入場はいずれも無料です。詳細は瀬戸公民館(952-4146)までお尋ねください。

申込不要

公式instagram開設しました

講座情報や台風等の接近による開館状況の
確認など、ホームページともどもご活用く
ださい。右記QRコードからアクセス可。



HOME PAGE



SETOKOUMIN

瀬戸公民館をご利用 & ご愛顧くださるみなさまへ

利用上
の
お
願
い

- 発熱等の体調不良が見られる際は、来館をお控えください。
- 紙面は9月16日時点で作成しました。(内容変更の場合あり)
- 掲載の内容は、事情により変更する場合があります。

講座受付
開始情報

10/21(土)9:30~ 12/7開講 『ビギナーズのための園芸教室』
10/20(金)9:30~ 11/21開講 『長谷川和希先生 刺繍教室』
※受付時、混雑緩和のため整理券を配布する事があります。

【10月の休館日】4(水)/9(月)・祝11(水)/18(水)/25(水)

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。