

福田公民館だより



公民館利用者の皆さまが、利用したくなる福田公民館・

憩いたくなる福田公民館・協力したくなる福田公民館をめざして



公民館が中学生ボランティアの考案したピクトグラムでラッピングされています！

第 239 号 2026.1.1

発 行 岡山市立福田公民館

所在地 〒701-0203

岡山市南区古新田 1186

TEL・FAX(086)282-3773

* ホームページアドレス

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011030.html>

* E メールアドレス

fukudakouminkan@city.okayama.jp

便利
になつたと
好評
です



ふっくん
ふーみん
9月1日からEメールアドレ
スが変更になっています！

ご来館の皆様へのお願い

(公民館のご利用に際して、次のことにご理解とご協力を
お願いします。)

★申込みが必要な主催講座は、必ず事前に申込んでください。申込みがない場合、
当日のご参加をお断りすることがあります。また、FAX、Eメールでの申込みは、
館からの受付完了通知がない限り無効です。併せて、休館日に郵便受けに申込
書を投函された場合は先着順等の公平性を欠くことから受理できません。

★講師及び主催者の許可がない場合、講座の録画・録音・撮影は禁止します。

★ウォータースタンドを設置しておりますので、ご利用ください。(水筒、マイカップ持参でお願いします。)



福田公民館
ホームページ

福田公民館
フェイスブック

福田公民館
Eメール

あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になりました。本年もよろしく
お願いします。
公民館職員一同

福田公民館主催講座のご案内



【共催】傾聴ボランティア「福のみみ」

サロン笑福

前半は、工作や体操など、毎回楽しい企画をご用意しています。後半は、おしゃべりをしながらコーヒータイムをお楽しみください。

【日時・内容】

◆ 1/10(土) 10:00~11:30

- ・前半…「折り紙で新春飾りづくり」
【講師】折り紙講師 尾関 順子 氏
- ・後半…コーヒータイム



◆ 2/14(土) 10:00~11:30

- ・前半…「健康体操で体を温めよう！」
【講師】福田公民館クラブ講座「健康体操」
講師 片山 敦子 氏
- ・後半…コーヒータイム



各回共通

【会場】2階 第1・2講座室

【対象】おおむね60歳以上の方

【定員】20名(先着順) 【参加費】無料

【申込み】1月分…公民館窓口又は電話で受付中
2月分…1/10(土)9:30から公民館
窓口又は電話で受付開始。

毎回申込が必要です。



福田の歴史再発見！ ～ふるさとの記憶を未来に繋ぐ～

地域の歴史を学び、語り継ぐ講座がスタートします。干拓地として知られる私たちのふるさと福田学区。その歴史や成り立ちを学びませんか？

3/1 当公民館が投票所になるため、実施日を変更します。

【日時】2/3(日) 13:30~15:30

【テーマ】渡来人はなぜ福田の地を選んだのか？

【講師】河口 純一郎 氏(『吉備の穴海(児島湾)沿岸の歴史一万五千年の旅』編著者)

【会場】2階 第1・2講座室

【対象・定員】どなたでも・45名(先着順)

【参加費】無料

【申込み】1/5(月)9:30から公民館窓口、電話
ファックス、Eメールで受付開始。受講者名、
年代、住所、電話番号をお知らせください。



ボランティアによる パソコン救急室

【日時】1/17(土)、2/21(土)
両日とも 13:30~15:30

各回共通

【内容】パソコン操作やソフトの使い方など、
わからないことの個別相談。

【会場】2階 第2講座室

【参加費】1人1回100円

【持参いただく物】パソコン

【申込み】開催日前日の16:00までに、質問
内容をお知らせください。



※修理などの対応はできません。ご了承ください。

◆ 開館時間 平日及び土曜日 9:30 ~ 21:00

日曜日 9:30 ~ 17:00

◆ 休館日 水曜日・祝日(水曜日が祝日と重なる場合はその翌木曜日も休館日です。)・年末年始(12/28~1/4)

※暴風警報・大雪警報・特別警報が発表された場合は通常業務を停止します。大雨警報の場合は通常業務です。



20歳代～50歳代の方利用促進事業
KOUMINKANで自分磨き！

仕事や家事で自分のことが後回しになりがちな方、ライフスタイルを見つめなおし、講師の話から自分らしく生きるヒントを見つけましょう。

人生いろいろ①

自分メンテナンスの方法を知ろう！

- 【日時】 2/7(土) 10:00～13:00
- 【会場】 1階 実技室及び2階 料理講座室
- 【内容】 ストレッチ、有酸素運動、セルフマッサージの実施。終了後、ゆず茶とカレーまんをいただき、身体をさらに温めます。
- 【講師】 福田公民館クラブ講座「リズムフィット☆ボクシング」講師 仲村 道子 氏
- 【対象】 20～50歳代の方を優先します
- 【定員】 12名（先着順）
- 【参加費】 1人500円（申込時に公民館窓口で集金）
- 【持参いただぐ物】 タオル、水分補給用飲み物、上履き（靴底をきれいにしたもので可）。あればヨガマット。運動のしやすい服装でご参加ください。

【申込期間】

20～50歳代の方

1/10 (土) 9:30～1/31 (土) 21:00

それ以外の方（定員に空きがあれば）

1/20 (火) 9:30～1/31 (土) 21:00

※ 公民館窓口で参加費を添えて申し込みください。（電話、ファックス、Eメールでの申込不可）

人生いろいろ②

アロマとハーブでお悩み解決！

- 【日時】 2/21(土) 10:00～12:00
- 【会場】 2階 料理講座室
- 【講師】 NPO 法人日本メディカルハーブ協会認定ハーバルプラクティショナー、（社）日本アロマ環境協会認定アロマテラピーアイストラクター 高祖 ひさ子 氏
- 【対象】 20～50歳代の方を優先します
- 【定員】 16名（先着順）
- 【参加費】 1人1,000円（アロマグッズ作成代。申込時に公民館窓口で集金）
- 【持参いただぐ物】 筆記用具

【申込期間】

20～50歳代の方

1/27 (火) 9:30～2/15 (日) 17:00

それ以外の方（定員に空きがあれば）

2/7 (土) 9:30～2/15 (日) 17:00

※ 公民館窓口で参加費を添えて申し込みください。（電話、ファックス、Eメールでの申込不可）



【共催】岡山市ふれあい介護予防センター

ふくだ健康 UP 講座

いつまでも若々しく元気でいたい！ そんな方に医療・福祉の専門職員が健康づくりのヒントをお伝えします。



【日時・内容】

- ◆ 1/20(火) 13:30～15:30
「ちょっと気になる、排尿障害のお話」
- ◆ 2/17(火) 13:30～15:30
「シニアのお口の悩み No.1 “ドライマウス”」

【各回共通】

【会場】 1階 実技室

【対象】 おおむね 65 歳以上の岡山市民

【参加費】 無料 【申込み】 不要

【持参いただぐ物】 筆記用具、上履きと靴袋（なるべく）、水分補給用飲み物

■ 運動のしやすい服装でお越しください。

■ 内容についてのお問合せは、岡山市ふれあい介護予防センター南事務所（電話（086）230-0315）まで。

受付時間…8:30～17:00（土・日・祝日、年末年始（12/29～1/4）を除く）



おはなしいっぱい

おはなしいっぱいスペシャル

各回、絵本の読み聞かせや工作があります。

【日時・内容】

- ◆ 1/17(土) 10:00～11:00
「あけましておめでとう！ うまどしだよ！」
- ◆ 2/21(土) 10:00～11:00
「冬の絵本を楽しもう！」



【各回共通】

【会場】 1階 実技室

【対象】 どなたでも（工作ができない子は保護者同伴で）

【参加費】 無料

【申込み】 公民館窓口又は電話で随時受付

おはなしいっぱい

各回、ロビーで絵本の読み聞かせをします。

【日時】 1/24(土)、2/28(土)

いずれも10:30～11:00



【各回共通】

【会場】 1階 ロビー 【対象】 どなたでも

【参加費】 無料 【申込み】 不要

「福田公民館だより」は各町内会・地域団体のご協力により、皆さまのもとへ配付していただいております。
いつもありがとうございます。 ☆☆☆ 次回の福田公民館だよりは、3月1日発行予定です ☆☆☆