

◆ みんな楽笑！福南元気塾

～ からだが動くと ところが弾むみんなで作る元気の輪 ～



日時		テーマ
9月26日	木曜日 13:30～15:30	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
10月24日		知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう

- 【対象】 概ね65歳以上の人
- 【参加費】 無料
- 【定員】 各回45人
- 【持参品】 筆記用具、飲み物
- 【申込】 不要
- 【共催】 岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

◆ パソコン教室

共催：ITボランティアグループ 岡南ネットサロン

日にち	内容	経費	申込開始日
11月29日(金)、12月6日(金)	年賀状作成	参加費500円+テキスト代	10/15(火)9:30～

※1月の講習は、お休みです。

- 【時間】 13:30～15:30
- 【定員】 13人
- 【申込先】 岡南公民館(電話可)
- 【持参物】 USBメモリー、持参可能な方はパソコン(Windows10以降)
- ※経費は講習初日に公民館事務所でお支払いください。
- ※Windows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。



◆ 「スマホ教室 in パソコン教室」

本講座では、スマホの基本的な使い方から便利な使い方までスマホアドバイザーが丁寧にご説明します。普段、何気なく使っている中で疑問に感じることがある方は、ぜひこの機会に解決しませんか。

- 【日時】 12月13日(金)13:30～15:00
- 【内容】 LINE「応用編」・無料スタンプのとり方・LINEの通知をオフにしたり、ブロックする方法
・ニュースの見方・位置情報の共有機能を使ってみよう
・LINE詐欺の手口の紹介



- 【参加費】 無料
- 【講師】 スマホアドバイザー
- 【対象】 どなたでも
- 【定員】 各20人(先着順)
- 【持参品】 筆記用具、スマホ(貸し出し可)
- 【申込】 岡南公民館まで(電話可)

パソコン教室の日には、**無料でパソコンフリー教室(なんでも相談会)**も開催しています。

- 【時間】 パソコン教室がある日の16:00～18:00(入室は17時まで)
- 【持ち物】 パソコンと筆記用具をお持ちください。申し込みは、パソコン教室の申込み開始日と同じです。

「今すぐに取り組もう！防災講座」

地震や津波、台風や大雨など、災害への備えは大変重要です。今すぐに取り組んで頂きたい「日頃の備え」と「家族の防災力を高める」ための講座です。各回、それぞれ異なる健康チェックを行います。是非、お申込みください。



回	開催日	テーマ	お申込み
2	11月12日(火)	災害に備える「防災脳」を活性化！	窓口・電話にて受付
3	12月10日(火)	予測ができない地震に備える！	

- 【時間】 10:00～11:30
- 【定員】 40名(無料)、先着順
- 【場所】 大講座室
- 【講師】 明治安田生命保険相互会社 岡山支社 熊代さん、坂本さん

回覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

岡南公民館だより

2024年（令和6年）11月1日
発行：岡山市立岡南公民館
〒702-8047 岡山市南区若葉町 22-16
Tel & Fax (086)262-3483

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>
Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jp
フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>



◎ R7年度クラブ講座開設申請について

クラブ講座は受講生が企画・運営します。活動を通して文化的教養を高めることはもちろん、地域全体の文化の向上やまちづくりの進展、福祉の増進に寄与することを目指しています。令和7年度に新設、継続を希望する場合は、期間内に令和7年度の代表者を決めて申請してください。(※切厳守)

なお、新規開設の際は、基本条件等を公民館窓口でご確認ください。

申請期間：**11月11日(月)～12月5日(木)**



◆(新)自分の説明書(トリセツ)を書いて今後の人生を考えよう[夜間講座]

第1回目のテーマは「残りの人生このままでいいの？」哲学のエッセンスを入れながらメキシコ在住の講師とZoomで開催します。

- 【日時】 ①11月30日(土)、②12月20日(金)、③1月18日(土)、④2月21日(金)、⑤3月15日(土) いずれも19:00～21:00
- 【講師】 田中菜摘さん(岡山大学客員研究員)
- 【会場】 岡南公民館(自宅からZoom受講もOK)
- 【受講料】 無料
- 【定員】 10人(先着)
- 【持参品】 筆記用具
- 【申込】 岡南公民館窓口(電話可)
- 【切】 各回3日前まで

◆ 災害時の栄養補給とローリングストック ～管理栄養士から学ぶ～

被災地の支援活動を行う講師から、災害時の栄養管理のお話とローリングストックにおすすめの食材を使った調理実習と試食を予定しています。

- 【日時】 12月17日(火)10:00～13:00
- 【講師】 明関祐也さん(岡山県栄養士会)
- 【受講料】 無料
- 【材料代】 500円
- 【対象】 どなたでもOK!お子様連れの参加もどうぞ
- 【定員】 15人(先着)
- 【持参品】 エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、筆記用具
- 【申込】 12月3日(火)までに参加費を添えて岡南公民館窓口まで



◆ 公民館の畑で遊ぼう～畑から広がる笑顔の輪～

岡南公民館では、庭にいろいろな野菜を植えています。今は、サツマイモ、ジャガイモ、オクラ、インゲン豆、などが生育中です。何を植えるかは、みんなで話し合っています。収穫した野菜は、みんなで調理していただいたり、お持ち帰りいただけます。

定例日以外でも野菜の世話をしませんか?お気軽にご来館ください。

次回以降、**11月15日、12月13日**を予定しています。

(いずれも金曜日・10時～12時)

ぜひ、ご参加お待ちしております。

※11月15日(金)は、みんなで**ジャガイモとサツマイモの収穫**をします。

※12月13日(金)は、みんなで**「おいも感謝祭」**をします。美味しいおいもを使って料理をします。



◆ 笑顔食堂

～みんなちがってみんないい～



地域には、障害のある人、外国の人、セクシャルマイノリティの人、健常者、いろんな人が生活しています。みんな、同じかけがえのない大切な存在です。料理を通じて交流し、相互理解を図りませんか。

- 【日 時】1月13日(月)10:00～13:00
- 【講 師】福南中学校区栄養改善協議会のみなさん
あおぞら若葉作業所のみなさん
- 【料 理】ホワイトシチュー、マカロニサラダ、白ご飯
- 【参加費】300円
- 【対 象】どなたでも(小4以下は保護者同伴)
- 【定 員】10人(先着順)
- 【持物等】筆記用具、三角巾、エプロン、マスク、食器用ふきん、手ふき、お米1合
- 【申 込】12月24日(火)までにお米1合とお金を公民館窓口へ持参ください。(電話不可)

◆ ふくなんプロギング部

～未来の子どもたちにきれいな地球を～

走ったり歩いたりしながら落ちているごみを拾う、「地球に最もやさしいニュースポーツです。海ゴミの約8割が陸(まち)から出ていて、これを防ぐ最後の砦が「ごみ拾い」です。

- 【日 時】11月9日、12月14日、1月11日
いずれも土曜日 9:30～11:30
- 【場 所】岡南公民館周辺の道路上
(集合・解散は岡南公民館)
- 【持参品】飲み物、帽子、雨具(雨天時)
- 【申 込】不要
- 【参加費】無料



◆ 公民館の小さな映画会

※ 開場:13:00～ 上映:13:30～

- 12/21(土)五億円のじんせい(112分、2019年)
出演 望月歩、山田杏奈、平田満、西田尚美
- 1/25(土)ポテチ(86分、2012年)
出演 濱田岳、木村文乃、大森南朋、石田えり、
松岡茉優、阿部亮平、中村義洋、
桜金造



◆ 子育てほっとる一む

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て応援隊の手遊びや絵本の読み聞かせもあります。お友達づくり場所としてもご活用ください。時間内出入り自由です。

- 【日 時】11月11日、18日、25日
12月2日、9日
いずれも月曜日 10:00～12:00
- 【参加費】無料 【申 込】不要

ほっとる一むのクリスマス会

クリスマスの絵本やパネルシアター、お菓子作り等々企画しています。

- 【日 時】12月16日(月)10:00～12:00
- 【参加費】ひとり100円(大人も子どもも)
- 【定 員】10組
- 【対 象】乳幼児と保護者
- 【申 込】12月7日(土)までに参加費を添えて岡南公民館窓口まで

◆ ほっぺ文庫

絵本の読み聞かせ、おもしろ手遊び
お楽しみ工作をして過ごします。



- 【日 時】11月30日、12月21日
いずれも土曜日 10:00～11:30
(原則、毎月第4土曜日)
- 【参加費】無料
- 【申 込】不要
- 【対 象】幼児と小学1・2年生以下

◆ ゆったりすとカフェ

～さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか…～
スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。

- 【日 時】12月21日、1月25日 いずれも土曜日
13:30～16:00 (L.O.15:45)
- 【費 用】コーヒー100円

◆ 学習サポート室

得意な科目も、苦手な科目も。
みんなの自習を応援します。初参加大歓迎です。



- 【日 時】11月16日、
12月7日、21日
いずれも土曜日 10:00～12:00
- 【対 象】小学生・中学生
- 【講 師】地域の大人、大学生ボランティア
- 【受講料】無料
- 【定 員】各回20人(先着)
- 【持参品】宿題、勉強する教科書やドリルなど、
筆記用具
- 【申 込】公民館窓口まで(電話可)

◆ ふくなん介護者サロン

～明日の元気につながる楽しい時間を過ごしませんか～

普段、介護をされていて、お困りのことなどありませんか。介護経験者の方が親切に相談にのります。

- 【日 時】11月14日、12月12日
いずれも木曜日 13:00～15:30
(時間内出入り自由)
- 【対 象】介護をしている人・介護経験者
- 【参加費】100円/回(茶菓子代)
※初回無料
- 【申 込】不要
- 【共 催】南区南地域包括支援センター・岡南公民館



◎ 公民館の花壇について

岡南公民館では、庭に花を植えています。今は、サルビア、コスモス、アサガオ、マリーゴールドなどを植えています。まだまだ植える場所もありますので、ご家庭で余った種、苗などありましたら、お持ちいただければ幸いです。

また、一緒に花のお世話をしてくれる方も大募集中です。できる人ができる時にできることをお願いします。



◆ かんたんエコレシピ

～身体の中からきれいになれる～

出汁がらや野菜の皮も栄養満点の食材に。野菜中心のおかずや玄米・雑穀を使ったレシピ、作り置きに便利な重ね煮も紹介します。

- 【日 時】①11月21日、②1月23日
いずれも木曜日 10:00～13:00
- 【講 師】赤松佐知子さん
(千葉県ドコデザイナー、栄養士)
- 【受講料】無料
- 【材料代】各回800円
- 【定 員】12人(先着)
- 【託 児】無料(要事前予約)
- 【持参品】エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、
タッパー、筆記用具
- 【申 込】材料代を添えて岡南公民館窓口まで
- 【× 切】①11月12日 ②1月14日



◆ 長寿教室

様々な内容の講座を実施しています。地域の皆様のご興味のある講座がきっとあるはずですよ。

- 【日 時】11月19日(火)10:00～12:00
- 【講 師】岡南市消費生活センター職員
- 【内 容】悪徳商法被害防止、インターネットをめぐる消費者トラブル
- 【参加費】無料
- 【対 象】概ね65歳以上
- 【申 込】必要(公民館窓口まで)
- ※12月の長寿教室は、11月30日(土)にハンドベル演奏になりました。

◎ さわやか健康ひろば

見て！聞いて！体験して！楽しく学んでみませんか！？シールラリーも模擬店もあります。

- 【日 時】12月1日(日)
- 【会 場】南ふれあいセンター
- 【時 間】10:00～12:00
- 【内 容】体力チェック、お口の機能チェック、
骨密度チェック、介護機器の展示、
認知症タッチパネル、健康体操、食育SAT、
ベジチェック、ニュースポーツ体験など

※駐車場に限りがあるため、乗り合わせてご来場ください。
※11:45からヴォイスクリエーターの松原徹さんの健康ヴォイストレーニングがあります。

