

しおかぜ

第316号 2024. 4. 1

発行：岡山市立光南台公民館

〒702-8014 岡山市南区宮浦 1324

電話番号&FAX(086)267-1255

Eメール kounandai_k@city.okayama.lg.jp



主催講座のご案内

第188回 海辺のコンサート

Ventures forever vol.9 ベンチャーズサウンドよ永遠に

みなさま 春ですね～(世代やメンバーが変わっても永遠に引き継がれていく！)

【日時】 4/28(日) 14:00～15:00

【出演】 ザ・サーフ

【曲目】 「ワイルドで行こう」、「エリー・マイ・ラブ」他

【定員】 先着40名



参加費無料・申込み必要 (3/24から申込み受付開始)

第189回 海辺のコンサート

クラシックギター＆ クロマチックハーモニカコンサート ～クラシック、ジャズから演歌まで～

熊本県八代市の高校「八代高校」略して「八高(はちこう)」を卒業の同窓生ユニットによるコンサートです。

【日時】 5/26(日) 14:00～15:00

【出演】 八高s 【定員】 先着40名

【曲目】 「舟歌」、「哀愁のコルドバ」、「Bésame Mucho」他

参加費無料・申込み必要 (4/28から申込み受付開始)

挑戦！野菜作り教室

土づくりから収穫まで、全3回の講座です。講義と畑での実習指導を行います。

【日時】 4/13、6/1、9/7 全3回

すべて土曜日 各回10:00～11:30

【講師】 貝原 三雄さん(園芸アドバイザー)

【定員】 先着20名

【持ち物】 軍手、帽子、飲み物



参加費無料・申込み必要

すくすくひろば

親子で一緒に体を動かしたり、簡単な工作をしたりします。季節に合った遊びや絵本の読み聞かせもあり、親子で楽しめる内容です。

保護者・子ども同士の仲間づくり・交流の場としても、ぜひお越しください。

【日時】 5/10、6/14、7/12、9/13、
10/11、11/8、12/6、1/10

全8回・すべて金曜日

各回10:00～11:30

【講師】 白井 福美さん

(レクレーションコーディネーター)

【対象】 おもに就園前の子どもと保護者

【定員】 先着10組程度

【持ち物】 お茶、クレヨン、でんぷんのり

※お菓子やおもちゃは持ってこないでください。

【服装】 動きやすい服・靴

参加費無料・申込み必要



光南台実年大学

概ね65才以上の方が対象です。

『今が青春 一生青春！』

～人皆、人生に定年は無し～』

【日時】 4/16(火) 10:15～11:45

【講師】 元RSKアナウンサー

フリーアナウンサー 井上 いつのりさん

『紫式部の世界へようこそ！』

～式部の生涯と源氏物語(四帖夕顔より)～』

【日時】 5/21(火) 10:15～11:45

【講師】 元RSKアナウンサー

山陽新聞カルチャー講師 中山 美保さん

琴 奏者

講師 山田 千恵子さん

【定員】 各回先着30名

参加費無料・申込み必要

★光南台公民館ホームページ ※最新情報をご確認いただけます。

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011066.html>

★光南台公民館Eメール

kounandai_k@city.okayama.lg.jp

ホームページは→
こちらから



Eメールは→
こちらから



光南台キネマ

月に1本、時代を超えて輝く名画を皆さんと一緒に鑑賞しましょう。



4月は…『ヴェニス商人』

(1980・英・カラー・157分)

【日時】4/20(土) 9:30~12:15

監督:ジャック・ゴールド

出演:ジョン・フランクリン・ロビンズ、

ウォーレン・ミッチェル、ジョン・リス・デイヴィス他

中世イタリアのヴェネツィア共和国と架空の都市ベルモントを舞台に繰り広げられる商取引と恋の喜劇で、高利貸シヤイロックが金を貸す際にとった人命にかかわる内容の証文が現実になったことよって起こる裁判と、ベルモントの美しい貴婦人を射止めんとする若者の話を基軸としたストーリー。

5月は…『ガス燈』 (1944・米・モノクロ・114分)

【日時】5/18(土) 9:30~11:30

参加費無料・申込み必要

令和6年度のパソコン教室については、4月以降公民館までお尋ねください。

今月の新着図書

<小説・随筆 他>

- 「キッドの運命」 中島 京子
- 「悪玉伝」 朝井まかて
- 「死んでたまるか」 伊藤 潤
- 「ズッコケ熟年三人組」 那須正幹



<児童書・絵本>

- 「おさらのはらのピリーとメリー」やまだうたこ
- 「ピアノはともだち」こうやまのりお
- 「わにわにのおふる」文/小風さち 絵/山口マオ
- 「カイロ団長」 作/宮沢賢治 絵/こしだミカ

みんな楽笑！光南台元気塾

岡山市ふれあい介護予防センターと共催で実施。


★4月は… 4/19(金)10:00~12:00

「フレイル予防で健やかな身体づくり」

フレイル健康チェックで今の自分の状態を知り、健康づくりのヒントをお伝えします。介護予防教室では、ストレッチ体操や筋力トレーニングも一緒にを行います！

★令和6年度の予定

(いずれも金曜日・時間 10:00~12:00)

日程	内容
5/17	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
6/21	身近なものを使ってながら運動に Try
7/19	物忘れが気になる方の認知症予防講座
8/16	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
9/20	「よい咀嚼(そしゃく)」から始まるフレイル予防
10/18	正しい歩き方を身につけよう
11/15	それなに？スキンフレイルのお話 
12/20	正しく知ろう認知症
1/17	知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう
2/21	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
3/21	誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

参加費無料・申込み不要

ロビー展を開催してみませんか

公民館の1階ロビーを使って、ロビー展を開催することができます。開催に関するお問い合わせは、光南台公民館へご連絡ください。



休館日

4月							5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
28	29	30					26	27	28	29	30	31	

が休館日です。◆開館時間 9時30分~21時 日曜日は17時まで

★公民館は以下の場合、主催講座、クラブ講座、室貸与、図書貸出などの通常業務を見合わせます。

- ①暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合
- ②中学校区に高齢者等避難(警戒レベル3)が発令された場合
- ③警報発令以降に公民館へ自主避難があった場合

★光南台公民館フェイスブック ※公民館で開催した事業・講座の様子等をご覧いただけます。

<https://m.facebook.com/profile.php?id=100057609663029&rd>

フェイスブックはこちらから→

