



# こうじょ



岡山市立興除公民館・岡山市主催  
さんかくウィーク2024公民館行事

カトレアシスターズ

- 昭和から令和の夫婦寸劇 -

## 歌と芝居で笑いまショー

幸せに生きる  
心がけて  
何だろう?



カトレアシスターズ  
小林 和子さん



カトレアシスターズ  
英 まゆうさん

[出演]

演目

- 懐かしい歌とともに綴る「おたまの日記」
- かずことまゆうの元気トーク

「おたまの日記」は昭和から令和を生きる『おたま』と『安兵衛』二人の人生物語です。「生きることの意味」や「幸せに生きるための心がけ」について一緒に考えませんか?カトレアシスターズならではの歌って笑って楽しめるパフォーマンスと演出をどうぞお楽しみに!!

[日時] 7月1日(月) 10:30~12:00  
[定員] 40名(先着順) [申込み] 6月3日(月)9:30より受付開始

### 興除バリスタ珈琲販売付の2講座

#### 第64回興除バリスタ・オープンカフェ

#### 「オカリナ♪アイリスコンサート」

- 日 時:6月22日(土)14:00~15:30
- 出 演:オカリナ♪アイリス
- 曲 目:「およげ!たいやきくん」「エトピリカ」「もしもピアノが弾けたなら」他
- 会 場:興除公民館ロビー(無料・申込不要)



#### 興除キネマ倶楽部

#### 「くちづけ」(2013年 日本)

知的障がいのある娘を男手ひとつで育てた父親は突然余命宣告を受けてしまう。苦しむ父親の決断とは…?

- 日 時:7月19日(金)13:30~15:40
- 出 演:竹中直人 他 ■ 定 員:40名(先着順)
- 申込み:6月21日(金)9:30より受付開始

※珈琲一杯100円 ※興除キネマ倶楽部の珈琲販売は上映前のみとなります(13:00~13:30)

### 脳活!!

### パステルアート②

粉状のパステルを指先につけて描きます。指の刺激と配色で、脳活アートを楽しみましょう。



- 日 時:7月8日(月) 10:00~12:00
- 講 師:渡邊 恵美加さん (パステルホープアート協会 公認インストラクター)
- 定 員:16名(先着順)
- 材料費:1,000円(フレーム付)
- 持ち物:カッターナイフ・ウェットティッシュ
- 申込み:6月10日(月)9:30より受付開始

乳幼児を持つ保護者の皆さんへ、一度お越しくださいませ。

### のびのび広場 Come

楽しくてホッとできる場所でボランティアスタッフと一緒に遊びましょう。

- 日 時:時間はいずれも10:00~11:30  
6月21日(金)「虫歯をなくそう! (お口の健康紙芝居)」  
7月19日(金)「夏祭りだ、夜店ごっこをしよう!」
- 対象・定員:乳幼児とその保護者15組
- 申込み:できるだけ、事前に。



のびのび広場では、毎回ボランティアスタッフが季節に合わせた遊びを用意してお待ちしています。



[4月は段ボール遊びをしました]⇒

▼ 裏面もご覧ください。

毎月介護  
予防教室

健康寿命を延ばして生涯元気に!!  
晴ればれ★興除教室

申込不要  
参加無料

医療・福祉の専門職が、「介護予防・健康づくり」の秘訣をお伝えます。申込不要。

- 日 時:6月28日(金)13:30~15:30  
「見逃さないで!認知症の一步手前の状態とは?」

持ち込み 無料  
持ち帰り

## 日用品ゆずりますコーナー

ご家庭の不要品を公民館へお持ちください。必要な方にゆずって再活用してもらいましょう。

- 期 間: 6月1日(土)～6月20日(木)  
※水曜休館、日曜17時閉館
- 場 所: 興除公民館ロビー
- 持込対象物品: 食器・本・日用品・おもちゃ等

※身に着けるもの・破損・汚れたものの持ち込みはご遠慮ください。

- ※持ち込み・持ち帰りとも6月1日(土)9時30分からです。
- ※持ち帰る方がいなかった物品は、持込まれた方に6月21日(金)以降引き取っていただきます。

【主催: 健康こうじょ21推進委員会 協力: 藤グリーン株式会社】

## プラスチック資源処理施設見学と あなただけのこけ玉作り!

プラスチック資源の中間処理施設の見学と、リサイクル土を使用した心の癒しに人気の「こけ玉」を作ります。セラピーガーデンの散策もお楽しみください。



- 日 時: 7月4日(木)10:00～12:00 ※雨天決行
- 定 員: 20名(先着順)
- 集合・解散: 藤グリーン株式会社駐車場(岡山市南区藤田1664-8)
- 持ち物: タオル・飲み物
- 参加費: 600円(保険代・こけ玉材料費) ※当日集金
- 申込み: 6月20日(木)9:30より受付開始

### 興除男結!! ケアメンジャー

男性介護者の交流・談話会です。介護の専門家のお話もあります。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

- 日 時: 6月17日(月)10:00～12:00(毎月第3月)
- 対 象: 認知症などの家族を介護している男性
- 内 容: 介護の情報交換やワンポイント講座など
- 申込み: 随時

### 図書コーナーのご案内

公民館には地域の皆さんにご利用いただける図書コーナーがあります。貸し出しは一人5冊までで、貸出期間は2週間となります。また、読みたい本があれば図書館から興除公民館へ取り寄せることもできます。ぜひ、ご利用ください。

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

「6月の  
休館日」



## 興除公民館クラブ活動紹介② 「フィットネスリズムボクシング」

毎月第1・2木曜 19時～21時 講師 富部真貴子さん

音楽と一緒に楽しみながら、ボクシングの動きや踊りを融合した運動です。身体の様々な部位を使いながら、有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟性向上に効果的なトレーニングが期待できます。ストレス解消や心身共にリフレッシュします。みんなで一緒にリフレッシュしませんか。

### パソコンボランティアぶちぱそこうじょパソコン教室

## 生活に役立つ文書を作ってみよう (ワード応用①)

- 日 時: 7月4日・11日・18日・25日  
いずれも木曜日 10:00～12:00
- 内 容: 回覧文書や案内文、オリジナル名刺などを作成します。
- 必要経費: 2,000円(全4回・テキスト代含む)
- 対象・定員: マウス操作・文字入力ができる方 10名(先着順)
- 申込み: 6月20日(木)～6月27日(木)  
※パソコン持込可(要office 2010以上)



## パソコンなんでも相談室(無料)

- 日 時: 7月25日(木)11:30～12:00
- 申込み: 要事前予約(受付中)  
※質問によってはお答えできない場合もあります。

春の爽やかな風を感じながら。/



## 桜満開! お花見ウォーキング

4月7日(日)に「健康こうじょ21推進委員会」主催のお花見ウォーキングを開催しました。当日は天気も良く、絶好のウォーキング日和。往復約4キロの道のりを参加者31名で歩きました。お昼は茶屋町の鶴崎公園で、地区の栄養委員さんが準備して下さった「こだわりおにぎり弁当」を食べながら満開の桜を楽しみ、皆さん心もお腹も満たされたようです。



↑茶屋町の桜並木(旧下津井電鉄跡地)を歩きました!



次回は、7月4日(木)「プラスチック資源処理施設見学とこけ玉作り」を開催します。ぜひご参加ください!

←こだわりおにぎり弁当おいしかったです!