



令和6年度 主催講座のご案内

NEW

福浜公民館防災キャンプ 親子で♪体験♪学ぼうさい♪

「福浜公民館防災キャンプ」は、体験を通してもしものとき、どうするかを一人ひとりが考え、みんなで被害を広げないための有効な方法を学びます。

防災士や地域の皆さんと一緒に楽しく「防災」について学びましょう!

【日時】12月14日(土)9:00~14:00

【場所】岡山市立福浜公民館

【対象/定員】小学生以下の児童と園児親子30組程度(先着順)

【持ってくるもの】防寒着、飲み物、ハンカチ

【内容】事前に講習を受けた地区の中学生と一緒に皆さんと学習します。

ポイントカードにスタンプをもらって防災グッズをゲットしよう!

▼ボーイスカウトによる簡単ロープワーク

▼水消火器で射的ゲーム(重さの違うペットボトルを倒します)

▼しゅうじつ薬局による防災グッズ展示、持ち出し薬の展示・説明

▼AEDを使った心肺蘇生法

▼日本赤十字社による応急・救急処置

▼災害VR体験…VR(バーチャルリアリティ)で火災発生時の部屋の体験

▼非常食試食…非常食(α米)などの試食

▼もくもくハウスで危機一髪(煙の中を壁づたいに歩こう)

▼干拓地における液状化現象のお話

▼防災クイズ15問

【申込み】受付中。公民館窓口または電話、二次元バーコードで11月15日(金)までにお申込みください。



二次元バーコード
での申込→




NEW

自分の説明書を書いて今後の人生を考えよう

『自分の説明書』とは「自分が何かを考えたり、感じたり、決めたり、誰かに話したりするときに、自分の頭の中で働いている思考システムがどんなものなのかを解き明かしたものです。『自分の説明書』を書くことは自分の思考システムを確認することです。そのためには、自分を研究する必要があります。

この講座では、ケーススタディ(グループディスカッション)を通して自分の思考システム(考え方のくせ)を確認していきます。どうぞお気軽にご参加ください。

(※この講座は、公民館とメキシコ在住の講師をZoomでつないで行います。自宅などからZoomでの受講もできます。)

回	日程	内容(テーマ)
1	11/30(土)	「残りの人生このままでいいの？」
2	12/20(金)	2回目以降のテーマは参加者と一緒に決めていきます。 
3	1/18(土)	
4	2/21(金)	
5	3/15(土)	

時間:19:00~21:00

講師:田中菜摘さん(岡山大学客員研究員)

定員:20名(先着順)

受講料:無料

申込み:公民館窓口または、電話、Eメールで
申込んでください。

Eメールでの申込み→



NEW

福浜歴史講座

岡山城を通して、福浜の文化や歴史など郷土の魅力を発見しよう。




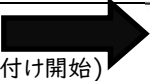
◆申込み 福浜公民館窓口・電話・二次元バーコードで先着順に受付けます。

日時	内容	講師	その他
12/6(金) 10:00~12:00	岡山城の歴代城主	観光振興課副主幹 小野田 伸さん	◆場所 福浜公民館2階講座室 ◆定員 40名
12/8(日) 9:45~12:30頃	岡山城見て歩き ※ボランティアガイド説明 (10:00~11:00)後は 自由行動、自由解散となり ます。	岡山戦国プロジェクト代表 井伊 洋之さん 岡山市観光 ボランティア	◆集合場所 岡山城目安橋 (県立図書館側)集合 ◆定員30名(小学生以下は保護者同伴) ◆持ってくるもの 岡山城天守閣入館料 65歳以上 無料 小中学生 100円 64歳以下 400円 (20人以上団体割引あり)

Eメールでの
申込→





かるがもぶんこ

◆申込み 11月1日(金)より福浜公民館窓口・電話・二次元バーコードで先着順に受付けます。

日時	11/21(木) 10時~11時頃	12/21(土) 10時~12時
内容	絵本の読み聞かせと簡単な工作 	冬のお楽しみ会 ・絵本の読み聞かせ ・季節の簡単工作:「クリスマスツリーづくり」 ・お菓子づくり:「ビスケットケーキサンドづくり」 
対象/定員	就学前の子どもと保護者/ 20名(先着順)	幼児から小学生/20名(先着順) ※小学生未満は、保護者同伴でお願いします。
材料代	無料	検討中(数百円内)
申込み	11/17(日)まで受付、公民館窓口、 電話または二次元バー コードで受付けます。 	12/17(火)までに材料代を添えて、公民館窓口へお申 込みください。
二次元バー コード	(10/20から受付け開始) 	二次元バーコードの設定はありません。

子育て座談会「ニッコリーナ」(クラブ講座としても活動しています。)

就学前の子どもと保護者の楽しい座談会です。お気軽にご参加ください。

日程	11/14(木)	12/12(木)
内容	親子でできるヨガ教室②	子育て、家庭生活座談会②
講師	ヨガインストラクター 赤松佐知子さん 	ゆうり助産院助産師 小林 智子さん 
二次元バー コード	(10/20から受付け開始) 	(11/19から受付け開始) 

「親子でできるヨガ教室
①」の様子「子育て、家庭生活座談
会①」の様子

時間:いずれも10時開始、1~2時間程度、 定員:各回10組(先着順)、受講料:無料

申込み:公民館窓口、電話または二次元バーコードでお申込みください。

福浜熟年大学(全9回、翌年1月まで)

日時	内容	その他
11/28(木) 8:00~17:15	研修旅行 ~しまなみ海道 大島と大三島~日本三大急流の来島海峡観潮船、伯方の塩工場見学、大山祇神社、昼食は海鮮BBQ	40名の参加申し込みがありました。バスガイドの岡村真美さんの素晴らしい話術と案内で楽しい1日になると思います。なお、駐車場には限りがありますので、できるだけお車以外でお集まりください。
12/26(木) 10:00~12:00	ヤクルト健康教室 「乳酸菌で腸満開」 ★腸トレ体操やります	講師:渡邊 華央さん (岡山ヤクルト株式会社) ◆対象/定員 どなたでも/40名(先着順) ◆受講料 無料 ◆申込み 不要

身体の中からきれいになれる かんたんエコレシピ

- ◆日時 12/3(火) 10:00~13:00
- ◆内容 旬の食材を使ったメニュー
- ◆講師 赤松 佐知子さん
(ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)
- ◆対象/定員 どなたでも/20名(先着順)
- ◆受講料 無料(材料代800円必要。当日集金)
- ◆持ってくるもの エプロン、三角巾(バンダナなど)、ふきん、手拭き用タオル、飲み物、持ち帰り容器、
- ◆申込み 11/26(火)までに公民館窓口へ直接、電話またはメールでお申込みください。

Eメールでの申込→



9月に作った料理

クリスマスコンサート ~オールディーズを歌おう~

参加無料

光南台公民館で活動中のコーラスグループ『KNDジュークボックス』が今年も福浜公民館にやってきます。アコースティックギター、ドラムの生演奏にのせて歌う懐かしのオールディーズをお楽しみください。

- ◆日時 12/15(日) 13:30~15:00頃
- ◆出演 KNDジュークボックス
- ◆定員 50名(先着順)
- ◆申込み 公民館窓口または電話でお申込みください。

入場無料
申込み不要

健康市民おかやま21
普及イベント

さわやか健康ひろば

主催:健康市民おかやま21推進団体「いきいき南グループ」

【日時】12月1日(日)10:00~12:00

【会場】南ふれあいセンター

【内容】○自分の体を知ろう!!

体力チェック、お口の機能チェック 他

○いろいろ体験

ニュースポーツ、高齢者・車椅子・妊婦体験 他

○一口目は野菜から

食育SAT、ベジチェック

○医療と介護

介護機器の展示、認知症タッチパネル 他

【問合せ先】岡山市南区南保健センター

(Tel 261-7051)

福浜シネマ

日時	映画タイトル・内容等
11/16 (土) 10:00~	マダムインニューヨーク (2012年、洋画、カラー 134分)
12/21 (土) 10:00~	サンタクロースになった少年 (2007年、洋画 カラー 83分)

- ◆対象 子どもから大人までどなたでも(ご家族やお友達同士でどうぞ)
- ◆受講料 無料
- ◆申込み 不要

令和7年度 新規クラブ講座開設の申込みについて

新規クラブ講座は、福浜公民館で現在活動中のクラブ講座とは全く別の内容・講師で、新しく開設されるクラブ講座のことをいいます。活動期間は令和7年4月1日～令和8年3月31日の1年間です。開設を希望される方は、次のクラブ活動の原則をご確認の上、事前にお問い合わせください。

代表者を決めて、受付期間内に公民館窓口へクラブ講座申請書等を提出していただきます。

必要書類は公民館窓口でお渡しします。

- ①受講希望者がおおむね10人以上いること。
 - ②活動回数は原則として月2回、1回2時間以内であること。
 - ③受講料は1人1回2時間につき500円以内であること。
 - ④講師謝礼金(受講料の総額)は1回2時間につき15,000円以内であること。(交通費等も含む)
 - ⑤活動日・時間・使用室・講師等については、受講者と公民館で協議のうえ決定すること。
 - ⑥運営はクラブ講座生が中心となって、自主的・主体的・民主的に運営をすること。
- ※ 社会教育法第23条により、営利行為・政治活動・宗教活動を目的としたクラブ講座は開設できません。

詳しくは、福浜公民館窓口でお尋ねいただくか、新規クラブ開設申請の申込用紙をご覧ください。活動日や時間、使用室については、既存のクラブ講座や公民館事業と重複する場合は協議をいたします。ご希望に添えない場合もあります。申込用紙の配布:11月1日(金)からです。

※受付期間: 令和6年11月7日(木) 9:30~12月6日(金) 17:00

ロビー展

◆「おかやまっ子作品展」

期間:11/2(土)~11/15(金)16時頃まで

内容:平福小学校の児童の皆さんが図画工作科の授業で取り組んだ絵や立体、工作等の作品展示

お知らせ

★ 自動車文庫

11月及び12月の自動車文庫は
お休みです。

- ◆ 公民館で見つからない本は、公民館窓口で予約して、中央図書館から取り寄せることもできます。

★ さんさん育児相談(予約制)

12月20日(金)

※ 偶数月の第3金曜日に開催

- ◆ 受付時間 9:45~11:00
- ◆ 詳しいことは、南区南保健センター(TEL:261-7051)または南区南さんさんステーション(TEL:902-0223)へお尋ねください。



休館日のお知らせ

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

◆ 開館時間:月・火・木・金・土曜日…9:30~21:00 日曜日…9:30~17:00

◆ 休館日は、毎週水曜日と祝日です。水曜日と祝日が重なった場合は、翌木曜日も休館します。