



## 令和6年度 主催講座のご案内

### 脳も体も楽しく健康！ シニアのためのやさしいダンス体験会

脳も身体も使わなければ、使えなくなっていくかも。音楽に合わせてステップを覚えることで認知機能の向上にも効果的です。

今できることを楽しみながら音楽とともに心と身体を動かしましょう。

日時	9/5, 19(木) 10時～11時
講師	藤井結美さん (フィットネスインストラクター)
対象/定員	概ね60才以上の方/20名(先着順)
受講料	無料
持ってくるもの	タオル、お茶などの飲み物 ※動きやすい服装と靴で参加してください。
申込	電話・Eメールまたは公民館窓口でお申込みください。定員に達し次第締め切ります。

★体験会后、希望者が多い場合は  
クラブ化を考えています。

Eメールで  
→  
受講申込



12/14(土)開催

～福浜公民館防災キャンプ～

## 地域のスタッフを 募集します！

今年度取り組む「福浜公民館防災キャンプ」では、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ぶ、参加者が自ら主体的に体験していく参加型防災キャンプです。

地域のスタッフは、それぞれ各ブースに分かれて、参加者の活動をサポートする役割です。(詳細はチラシをご覧ください。)

福浜地区にお住まいの皆さん、研修会、防災キャンプで学んだことは必ず地域の未来に役立つはず。積極的な参加をお待ちしています。

## 男性料理教室(残り4回)

初心者の方、大歓迎です！！旬の食材を使った、身体にやさしい料理を作ってみましょう。作ったあとは食事をしますが持ち帰りも可能です。


日時	9/28、11/30、1/25、2/22	毎回土曜日・10時から13時
講師	畠瀬 登美子さん(料理研究家)	
対象/定員	対象:中学生以上の男性/15名(先着順)	
受講料	無料	
材料代	3,600円(900円×4回分) 原則、参加分をまとめて集金します。	
持ち物	エプロン、三角巾、手拭き、食器用ふきん、マスク着用、必要な方は持ち帰り用の容器	
申込	申込受付中。材料代を添えて、公民館窓口でお申込みください。	



## 「子育て座談会 ニッコリーナ」

受講料:無料、  
対象:未就学児とその保護者 各10組  
申込み:開催月の前月から



日時	内容・場所	材料代/持ち物など
9/17(火) 10時～ 11時頃	親子で体幹トレーニング 講師:藤井 結美さん (フィットネスインストラクター)	動きやすい服装、飲み物
9/26(木) 10時～ 11時頃	サツマイモの収穫 講師:小規模多機能ホーム 「あゆむ」のみなさん	スコップ、長ぐつ、飲み物、作業しやすい服装、帽子など
10/24(木) 10時～ 11時頃	ハロウィン飾りをつくろう! 講師:木下 純子さん	100円 

## 身体の中からきれいになれる かんたんエコレシピ

地元で採れた野菜や旬のものをとり入れて、地球にも身体にもやさしい料理を作ります。また、食材を使いきるための料理やリメイク料理も紹介します。

日時	9/20(金) 10時～13時
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 但し材料代800円が必要 (当日集金)
託児/定員	あり/5名(要申込 先着順) 託児料:無料 受講申込と一緒に電話または直接公民館まで申込んでください。定員に達し次第締め切ります。
申込	電話・Eメールまたは公民館窓口でお申込みください。 締め切りは9/13(金)です。

## かるがもぶんこ

絵本の読み聞かせと簡単な工作をします。  
受講料:無料 対象/定員:未就学児とその保護者/20組 申込み:開催1ヶ月前から





日時	内容	講師	定員	材料代/持ち物など
9/19(木) 10時～ 11時頃	絵本の読み聞かせ 簡単な工作 「紙コップでおもちゃをつくろう！」	ボランティアスタッフ フの皆さん	20組	特にありません
10/17(木) 10時～ 11時頃	絵本の読み聞かせ 簡単な工作	ボランティアスタッフ フの皆さん	20組	特にありません

## 福浜シネマ

9/21(土)	断崖 (1941年、洋画、モノクロ、99分)	フランス・アイリスの小説「犯行以前」を巨匠アルフレッド・ヒッチコックが映画化した犯罪ミステリー
10/19(土)	マチネの終わりに (2019年、邦画、カラー、123分)	東京、パリ、ニューヨークを舞台に音楽家とジャーナリストの愛の物語を描いた芥川賞作家平野啓一郎の同名ベストセラー小説を福山雅治、石田ゆり子主演で映画化
11/16(土)	マダムインニューヨーク (2012年、洋画、カラー、134分)	英語が苦手というコンプレックスを克服して、誇りと自信を取り戻していく姿を描いたインド製ドラマ
対象/定員	対象:どなたでも/30名程度 開始時刻:10時から ※事前申込は不要。当日受付をします。	



# 福浜熟年大学

9/26(木) 10時~12時	内容:「在宅医療・介護のすすめ」 講師:岡山市医療政策推進課 地域ケア総合推進センター 副主査 看護師 小西 一恵 さん	
10/24(木) 10時~12時	内容:「相続・遺言・成年後見等 ~安心して老後を過ごすために~」 講師:晴ればれ岡山サポートテラスの方	
11/28(木) 8時~17時頃	内容: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と伯方の塩工場見学、大山祇神社、 海鮮バーベキューと鯛めし ※詳細は公民館でチラシをご覧ください。	
その他	対 象:原則65才以上の方ですが、どなたでも受講できます。 受講料:無料(研修旅行は別途必要)	

9/2(月)より「福浜熟年大学」に日頃受講されていない一般の方からの参加も受け付けます。  
ご希望の方は公民館の申込書に氏名、連絡先等をご記入のうえ9,000円を添えて申込みください。  
(※研修旅行後に精算します。)

## 夏の子どもたちin福浜公民館

今年も、地域の方、大学生や中学生ボランティアの皆さんにご協力いただき開催しました。

### ※ 夏休みクラブチャレンジ 7/21(土)~8/17(土)開催

最高気温が35℃を超える猛暑日が続いた今年の夏休みでしたが、22のクラブ講座に「夏休みクラブチャレンジ」に協力していただき、のべ約90名の子どもたちが参加しました。

“ヨガをしよう(ヨガセラピー・ヨガ)”では、ヨガで大切な呼吸法を学び、いろいろなポーズにも挑戦しました。

“音楽に合わせて楽しくステップをふもう(ハワイアンダンス)”では、講座生の方からお借りしたスカートを着用し、手の動きやステップを教えてもらった後、皆さんと一緒に音楽に合わせて踊りました。

“ストーリーテリングでお話を聴こう(おはなしの会「みみうさぎ」)”では、おはなしのろうそくに火を灯し、『大工と鬼六』や『おいしいおかゆ』などのお話を聴きました。

### チャレンジアルバム



お茶席を体験しよう  
(煎茶道・東阿部流)



将棋をしよう  
(囲碁将棋同好会)



絵を描こう①  
(福浜洋画)



トートバッグを  
作ろう  
(洋裁)



ヨガセラピー・  
ヨガ



ラテン系の音楽で  
ダンスフィットネ  
スエクササイズを  
しよう  
(ZUMBA)



お花を活けよう  
(いけばな池坊)



オカリナの伴奏で  
歌をうたおう  
(0から始めるオカリナ)



絵を描こう②  
(水彩画)



ハワイアンダンス



おはなしの会  
「みみうさぎ」

# ☀ 夏休み福浜みらい塾 7/30(火)～8/19(月)開催

今年は、キッズマネーセミナー、プログラミング体験、「はかること」の学習、作文教室と自主学習会を実施しました。

## 📷みらい塾アルバム



広告を見て何を買うか  
考え中  
(キッズマネーセミナー)



プログラミングしたとおりにラ  
ボちゃんが動いてくれるかな  
(親子で学ぶプログラミング体験教室)



天秤を作っているんな物の  
重さを量ってます  
(なるほど!「はかる」っておもしろい)



集中して勉強できました  
(自主学習会)

## 【お知らせ】

### ロビー展

#### おかやまっ子作品展

11/2(土)から11/15(金)まで、公民館のロビーで『おかやまっ子作品展』を開催します。  
今年は、平福小学校の児童の皆さんが図画工作科の学習で取り組んだ絵や立体、工作等を展示します。

### 自動車文庫

#### ★ 自動車文庫

9月28日(土)、10月26日(土)

- ◆ 毎月1回・第4土曜日10時～10時半ごろに、中央図書館から「自動車文庫」が来館します。公民館に所蔵する本を一緒に選んでください。
- ◆ 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)

#### ★ さんさん育児相談(予約制)

10月18日(金)

※ 偶数月の第3金曜日に開催(8月は第5金曜日)

- ◆ 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。



## 開館日・休館日のお知らせ(黒色背景、白字が休館日です)

9月						
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					

10月						
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	31		

11月						
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

- ◆ 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、翌木曜日にも休館します。

※9/22(日)の振替休日9/23(月)及び11/3(日)祝日の振替休日11/4(月)は公民館は開館(オープン)となります。