

パソコン講座 *高松パソコン倶楽部 ～エクセル入門～

日々の作業にパソコンは欠かせません。特にエクセル(表計算ソフト)は、使えると何かと便利です。ぜひ、この機会に身に付けましょう！

【日 時】 6月10・17・24・7月1日(全4回)

いずれも火曜日 10時～12時

【参加費】 1,000円

【対 象】 ローマ字入力のできる方。
4回とも受講できる方

【定 員】 6名

【申 込】 5月15日(木)より参加費を添えて、
公民館窓口まで。



シアター高松

当日、会場入口の受付で、申込書にお名前とご連絡先をお書きください。定員を超す等、当日の状況により入室をお断りする場合があります。

【日時・内容】

5月6日(火)13時30分～14時45分

「SCOOP!」(邦画 2016年)

6月10日(火)13時～14時45分

「昭和30年代の日本・家族の幸福」
(邦画 2006年)

【参加費】 無料

*6月より開始時間を **13時**に変更します。

寺子屋「高松」

元教員のボランティア講師と大学生ボランティアが、子どもたちの自主的な学びを応援します！

【5～6月の実施日】 *基本は毎月第1・3土曜日

5月17日、6月7・21日

※5月3日はお休みです。

【時 間】 9時30分～12時

【対 象】 小学生～高校生

【参加費】 無料

【持ち物】 自分が勉強したいもの、
お茶等飲み物、筆記用具

【申 込】 不要。ただし、年度の最初に参加される時に登録をしていただきます。



パソコン何でも相談会 *高松パソコン倶楽部

パソコンやスマホの操作方法などで困ったときには、お気軽にどうぞ！(各回先着4名1時間)

【日 時】 毎週土曜日

① 前半14時～15時

② 後半15時～16時

【実施日】 5月10・17・24・31日

6月 7・14・21・28日

※5月3日はお休みです。

【申 込】 公民館窓口または電話で受付

※空きがあれば、当日受付も可能です。



高松ふれあい元気クラブ 共催：高松公民館

室内でできる軽体操と脳トレを中心に取り組んでいます。毎月第1・2・3金曜日に実施しています。

【日 時】 5月2・9・16日、6月6・13・20日

各金曜日 13時30分～15時

【対 象】 おおむね65才以上の岡山市民

【内 容】 介護予防の運動 ほか

【申 込】 不要



高松ふれあい元気教室

主催：岡山市ふれあい介護予防センター 共催：高松公民館

住み慣れた地域で、いつまでも元気に過ごせるよう、『介護予防を通した生きがいのある地域づくり』に取り組んでいきましょう！

毎月第4金曜日に実施しています。

【日時・内容】

5月23日(金)13時30分～15時

「知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番」

6月27日(金)13時30分～15時

「お口のケアグッズの選び方・使い方」

【対 象】 おおむね65才以上の岡山市民

【持ち物】 運動のしやすい服装・靴、飲み物、タオル

【申 込】 不要

【お問い合わせ先】 岡山市ふれあい介護予防センター

TEL 251-6517

※時間 8:30～17:00(土・日・祝を除く)



高松シニア大学

今年も皆さんのご参加をお待ちしています！

【日時・内容】 いずれも月曜日 10時～12時

1	6月16日	開講式&講演 バスガイドさんが案内する 模擬旅行～北陸路への旅～
2	7月7日	薬との上手なつきあい方・ 健康のヒケツ
3	9月1日	日本酒の作り方と お得なお酒の選び方
4	10月6日	鯉山小学校の今昔
5	10月31日	バス視察研修
6	11月17日	特殊詐欺被害防止と 交通安全講習
7	12月15日	民生委員・児童委員の協議会の 皆さんと一緒に
8	1月19日 (予定)	《計画中》 閉講式

【参加費】 4,000円(昼食代) 7月・9月を除く

※ 視察研修費用は別途必要

【対 象】 高松中学校区在住の65歳以上の方
若干名(先着順)

【申 込】 5月16日(金)～20日(火)に参加費を
添えて窓口でお申込みください。

出前公民館・出前クラブのご案内

現在、高松中学校区には14のサロンが活動しています。運営の中心は地域の方で、毎回趣向を凝らして活動しています。また、高松公民館で活動しているクラブ講座の中には、サロンや施設等に出向いて活動しているクラブがあります。地域担当職員が施設、サロン等にお伺いすることも可能です。また、ご要望によっては関係諸機関とつなぎ、講師派遣を仲介いたします。

サロン運営者や施設の担当の方、ご相談をお待ちしています。

(過去の例)

脳トレ、クイズ、出前シアター

(申し込み、相談方法)

まずは、公民館にお電話、または
ご来館ください。



公民館でボランティアしてみませんか

高松公民館では、夏季休業中の小学生を対象に工作やクッキングなど、各種講座(夏休みわくわく教室&フリー塾)を開催しています。

この講座で地域子どもたちの豊かな体験活動を支援くださるスタッフさんを募集します。高松中学校区にお住まいの方で、無償ボランティアで講座の補助や安全面でのサポートを希望して下さる方は、5月23日(金)までに高松公民館へご連絡ください。



*** 大勢の方にご参加いただきました！**

第22回食と環境フェア

主催：高松公民館 共催：健康21高松会議

地域諸団体の皆様方のご協力のもと、「第22回食と環境フェア」を開催いたしました。週間予報では雨模様だった天候は、ほどよい気温で過ごすことができる日となりました。

血流測定や体組成、骨密度、足圧バランスをはじめとした各種測定、昔のくらしや SAT システムによる食育、低栄養アドバイス事業、歯科医師会によるお口の健康相談など、多くの方にご参加、体験いただきました。福祉の店「元気の輪」や更生保護女性会、カプラ体験のほか、フードドライブを昨年に引き続き実施しました。

フードドライブにいただいたご厚志は、地元ボランティアグループ「おひさまクラブ」を通じて、能登半島地震の被災地支援や岡山市で緊急に支援が必要な方にお届けしました。ご協力、ありがとうございました。

