

2・3月の建部大学のご案内

～高齢者健康セミナー～ これから始める貯筋運動

自分の体重を利用して行う筋力トレーニングで筋肉を「貯筋」します。

◆日時 2月27日(金)13:30～15:00

◆講師 (株)岡山スポーツ会館

健康運動指導士 坂本展子さん

バスガイドさんが案内 する模擬体験旅行 ～神話の国 出雲へ～

バスガイドさんの案内で映像を見ながら、NHK の「朝ドラ」『ばけばけ』の舞台となった松江や宍道湖、神話のふるさと出雲を訪れます。

◆日時 3月27日(金)13:30～15:00

◆講師 バスガイド 岡村真美さん

※建部大学はいつからでも参加できます。
公民館までお問い合わせください。受講料無料。

たけのこぐんぐん

さむーい冬ですが、たべるとぽかぽかになるおいしいものをつくってげんきをだそう！いっしょにつくってみませんか？同室託児あります。託児料無料。

「みんなでおいしくお料理しよう！」

・ほうれんそうとハムのパンキッシュとりんごパイ

◆日時 2月17日(火) 14:00～15:30

◆持ち物 エプロン、三角巾、お手ふきタオル、コップ、マスク(保護者用)

◆材料費 おやこで 300 円

(お料理を食べる人1人につき 150 円)

◆講師 建部地域栄養改善協議会のみなさん

◆場所 北区北保健センター建部分館 栄養実習室
(建部図書館 2 階)

◆対象 未就学児童とその保護者 先着10組

◆申込 2月10日(火)までに建部町公民館へ

(ご来館またはお電話にて。材料費は事前に集金します)

※申し込み締め切り日以降の材料費の返還はできません。ご了承ください。

建部ふれあい元気教室

〈2025 年度 介護予防教室〉★参加費無料 ★申込不要

◆日時 毎月 第3火曜日 10:00～12:00

2月17日(火)

みんなの知りたい！こころを元気にする方法

3月17日(火)

3人に1人は腰痛持ち？！今日から始める予防法

◆場所 建部町公民館 2階第1会議室

◆対象 おおむね 65 歳以上の岡山市民

◆主催 岡山市ふれあい介護予防センター

◆共催 建部町公民館

◇教室についてのお問い合わせは

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

☎086-251-6517

びよびよリトミック 出前講座

音楽やリズムにのって歌ったりからだを動かすリトミックをします。建部認定こども園と福渡保育園で行っています。参加費無料。

◆講師 秋山 文緒さん・尾銭 由美子さん
(リトミック研究センター認定講師)

◆用意するもの 飲み物・動きやすい服装

◆日時・場所・対象年齢

2月13日(金) 建部認定こども園

2歳 9:40～10:15 / 5歳 10:20～10:55

3月6日(金) 福渡保育園

1・2・3歳 9:40～10:20 / 4・5歳 10:25～11:05

◆対象 就園前の子どもと保護者

◆申込み 開催日1週間前を目安に公民館へ
(ご来館またはお電話にて)

(年間予定表あります。詳しくは公民館または各園まで)

高齢者のためのスマホ教室

次のとおりスマホ教室を行います。ご参加をお待ちしています。

	LINE 教室〈基礎〉	LINE 教室〈応用〉
期日	2月13日(金)	3月12日(木)
内容	・LINE とは ・友達を追加 ・やりとりをしよう ・LINE 詐欺	・無料スタンプ ・通知オフ・ブロック ・位置情報共有 ・LINE 電話とは
定員	30 名	30 名
申込	2月5日まで	3月5日まで

※いずれも、建部町公民館で 13:30～15:00 に開催します。

※約 1 時間の講義後に、自由な質問時間があります。

※ご自身のスマホを持参ください。お持ちでない方にはお貸します。

※シリーズではありません。いずれか 1 回のみの参加も可。

※建部町公民館まで、電話または窓口にてお申し込みください。

申し込み人数が少ない場合は中止になる場合があります。

※令和 8 年度は 5 月 14 日(木)から実施予定です。

詳細は次号「たけべだより」をご覧ください。

公民館ロビー展

〈1/29(木)～2/9(月)まで〉

いざという時のために

建部小学校 6 年生児童が自分や家族の身を守るために必要な防災への取り組みについて考えて、提案書にまとめました。

〈3/14(土)～3/29(日)〉

健康づくり活動報告パネル展

《主催:北市民健康づくり建部会議》

各地域の健康教室や栄養委員、愛育委員、学校園での健康づくり活動の様子が楽しいパネルで紹介されています。

◆クラブ講座代表者説明会

3月6日(金) 13:30～15:00

建部町公民館にて

※新年度の代表者は、必ずご出席ください。
都合がつかない場合は、代理の方の出席をお願いします。

行政相談委員の「行政相談」

2/20(金)・3/19(木) 時間はいずれも 13:30～15:30

会場は建部町公民館2階第2会議室です

地域のニュース

建部町日独友好交流事業“スプリングコンサート”開催のお知らせ

13年ぶりに建部町にやってくるドイツ・メムリンゲン音楽グループと昨年4月に発足した「みんなで歌える♪建部はじめてコーラス塾」とのジョイントコンサートが次のとおり開催されます。

ぜひお越しください。

◆日 時 4月1日(水)15時～16時30分

◆会 場 建部町文化センター大ホール

◆入場料 無料

◆申込不要

◆主催:建部町日独交流実行委員会 共催:建部町公民館

◆問合せ 建部町公民館 ☎086-722-2212



【建部町文化祭でのコーラス塾の演奏会の様子】

〈第5回駅舎 de 読書会〉 建部駅で国語の教科書を読もう！ 参加者募集中！

◆日 時 3月28日(土)10時～12時 祝4月15日は建部駅の誕生日です。みんなで126年の歴史をお祝いしましょう

◆会 場 JR 建部駅 駅舎 建部町中田(駐車場あります)

◆内 容 小学生に一年間学んだ国語の教科書の中から一番好きな物語を朗読してもらいます。地域の皆さん、ぜひ聴きにきてください。
子どもたちの元気を応援しましょう！

◆参加費 無料

◆問合せ・参加申し込み 090-6704-8312 「ふるさと建部の財を守る会」・モリモト



おめでとうございます！ “おかやましんきん SDGs アワード” たけべ部実行委員会に優秀賞！

国連が提唱するSDGs(持続可能な開発目標)の実践例を顕彰する2025年度の「おかやましんきん SDGs アワード」(おかやま信用金庫主催)の社会貢献団体・個人部門の優秀賞に「たけべ部実行委員会」(代表 平田慎一さん)が選ばれ、12月11日におかやま信用金庫本店で表彰されました。



【表彰式の様子】