

# きたこうみんかん

岡山市立北公民館  
〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14  
Tel・Fax (086)254-4633  
eメール kitakouminkan@city.okayama.lg.jp  
http://www.city.okayama.jp/shisei/000022493html.

**休館日** 水曜日・  
祝日・年末年始  
(水曜が祝日の時は  
翌木曜日も休館)

## 令和5年度 第42回北公民館まつり



10月28日(土)10時~16時 / 10月29日(日)10時~15時

### 【発表の部】10月28日(土) 会場:2階研修室

| 時間          | クラブ名                                    |
|-------------|---|
| 10:00~10:10 | 開会・公民館功労者表彰                             |
| 10:10~10:30 | 3B体操(スマイル3B体操・日本3B体操・ほのぼの3B体操・ジュニア3B体操) |
| 10:30~11:00 | 詩吟を楽しむ会                                 |
| 11:00~11:30 | (休憩)                                    |
| 11:30~12:00 | すみれコーラス                                 |
| 12:00~13:00 | (休憩)                                    |
| 13:00~13:30 | 御野カラオケ同好会                               |

### 【発表の部】10月29日(日) 会場:2階研修室

| 時間          | クラブ名             |
|-------------|------------------|
| 10:00~10:30 | コール・ゆうぶんげん       |
| 10:30~11:00 | 中高年からはじめるらくらくピアノ |
| 11:00~11:30 | 大正琴(蝶の会)         |
| 11:30~12:00 | ホアロハフラクラブ        |
| 12:00~12:30 | はじめてのオカリナ        |
| 12:30~13:00 | なつかしのメロディ        |

### 【発表の部】10月29日(日) 会場:1階福祉室

| 時間          | クラブ名         |
|-------------|--------------|
| 10:00~10:30 | 日本舞踊正派若柳流桃保会 |
| 10:30~11:00 | 楊名時健康太極拳     |

※時間が前後することがあります。ご了承ください。

- 10月27日(金)~10月30日(月)は、公民館まつりに伴い、17時閉館とさせていただきます。
- 10月27日(金)9時30分~10月30日(月)13時まで、クラブ講座、室使用、図書の貸し出しはお休みさせていただきます。ご協力をよろしくお願い致します。
- 駐車場は限りがありますので、できるだけ徒歩、自転車、公共交通機関をご利用ください。やむを得ず自家用車で来られる方は、岡北中学校へ駐車してください。
- 最新の状況はホームページ等でご確認をお願いします。

### 【展示の部】

作品展

<1階>

#### ◆美術工芸室◆

ナチュラルアート/押し花/  
暮らしの書道(午前・午後)

#### ◆会議室◆

水彩画/パッチワーク/俳画

#### ◆福祉室前◆ ひまわり文庫

#### ◆廊下◆ おやこクラブ(御野・牧石)

#### ◆玄関横◆ 地域ねこ活動の紹介

<2階>◆ロビー◆ 洋画クラブ

### 【地域ふれあい・バザーの部】

10月28日(土)・29日(日) 両日

#### ◆囲碁体験コーナー(図書コーナー) 岡北囲碁同好会

#### ◆パソコンコーナー(第1講座室) I T岡北ボランティアグループ 御野学区電子町内会

10月28日(土)のみ

#### ◆健康チェックコーナー(福祉室) 10時30分~16時 みの健康21推進の会 牧石学区愛育委員会

#### ◆ブレイクダンス(2階研修室)

14時~15時  
Ace(新井夢太郎) **体験も**

10月29日(日)のみ

#### ◆将棋体験コーナー(福祉室) 12時~15時 岡北将棋クラブ

#### ◆うどん販売(料理講座室) SDGs11 岡北

#### ◆コーヒー喫茶(小会議室) 10時~14時 御野学区婦人会

#### ◆お茶席(和室) 茶道表千家 10時30分~12時30分 当日券のみ 300円(20席)

#### ◆野菜販売 御野学区地域ねこの会 10時~ 売り切れ次第終了

# 星を見る会



星座や惑星の話聞きながら夜空をながめてみませんか。秋の四辺形、アンドロメダ座、ペルセウス座、カシオペア座、やぎ座などが見える予定です。

【日時】11月18日(土)18時30分～19時30分

【講師】岡山アストロクラブの皆さん

【場所】百間川せせらぎ広場(中区今在家、中消防署裏)  
※現地集合・現地解散です。

【対象】どなたでも(小学生以下の方は、保護者同伴)

【定員】40名(先着順) 【受講料】無料

【持ち物】足元を照らす懐中電灯・防寒着

【申込】10月7日(土)9:30～窓口または電話で受付

## ★子育てサロン あったかひろば

10月2日(月)10時～12時 親子でリトミック

## ★子育てひろば Orange Room

10月17日(火)10時～12時 情報交換



※どちらも事前の申込みをお願いします(先着10組)。参加費無料。お気軽にご参加ください。

## きた★北シネマ



### 「ローマの休日」(1953年米・吹替・118分)

～今なおファンを魅了する永遠のラブ・ロマンス～

キャスト:グレゴリー・ペック、オードリー・ヘプバーン他

【日時】10月13日(金)13時30分～15時30分

【定員】30名(先着順) 【参加費】無料

《毎月第2土曜日開催》

## ジェントルマン生きがい喫茶

【日時】10月14日(土)10時～12時

【参加費】100円(コーヒー代、当面はじめての方のみ)

どなたでも安心して語れる場です。話を聞くだけでもOKです。

岡山市ふれあい介護予防センター主催

## 岡北ふれあい元気教室

10月2日(月)「食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活」

11月6日(月)「放置しないで！めまいについて」

※いずれも14時～16時

※参加費無料・申し込み不要です

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

086-251-6517 8:30～17:00(土・日・祝を除く)

地域応援人づくり講座

## 秋の健康まつり



岡北中学校区の4地区で健康講座を開催します。どこの会場でも参加できますので、関心のある講座にぜひお申し込みください。

### ①「健康寿命を延ばそう」

～健康増進の3原則 休養・運動・栄養の話～

【講師】岡山ヤクルト販売(株)管理栄養士 岡駿介さん

【日時】11月7日(火)13:30～15:00

【会場】牧山コミュニティハウス

### ②「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

【講師】明治安田生命岡山支社チーフ・コンシェルジュ 栗坂恭子さん

【日時】11月13日(月)10:00～11:30

【会場】牟佐分館

### ③「お口から元気に」噛む力とグミの秘めた力

【講師】株式会社明治栄養士 佐田真由美さん

【日時】11月14日(火)13:30～14:30

【会場】牧石コミュニティハウス

### ④「くらしに役立つ睡眠と健康の知恵袋」

【講師】明治安田生命岡山支社チーフ・コンシェルジュ 栗坂恭子さん

【日時】11月30日(木)10:00～11:30

【会場】北公民館

【定員】いずれも20名(先着順) 【参加費】無料

【申込】10月3日(火)9:30～北公民館窓口または電話で受け付け、定員になり次第締め切ります。

## 元気で長生きノルディック！

仲間と地域を歩いて、健康な身体をめざしましょう。

### ◆レギュラーコース(約6km程度)10時～12時

10月19日(木)中消防署・水門堰

集合場所:天満屋ハピータウン岡北店

### ◆シニアコース(約3km程度)10時～12時

10月20日(金)岡山大学北一周 ※第3週です

集合場所:岡山市立北公民館

【参加費】200円(傷害保険他)

※ポールのレンタルが必要な方は2週間前までに連絡をお願いします。1回のレンタル料500円です。

★地域からのお知らせ★

## たいよう 子ども食堂

【日時】10月22日(日)10時30分～13時

【場所】岡山市立北公民館

【対象】すべての方 【定員】30人(先着順)

【メニュー】豚肉の生姜焼き、かぼちゃの煮つけ

【参加費】子ども無料、大人300円

【申込】10月1日(日)9:30から北公民館窓口

または電話でお申し込みください。

※スタッフ申し込み・お問合せは、

086-223-8620(代表)までお願いします。