



# 津高公民館だより

第201号 発行日: 令和8年3月1日  
 発行: 岡山市立津高公民館  
 〒701-1144 岡山市北区栢谷 1677  
 Tel/Fax 086-294-4222  
 tsudakakouminkan@city.okayama.jp  
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011371.html>



メール



ホームページ



## 主催講座案内



Facebook



Instagram

### 津高ふれあい元気教室

体が動くところが弾む、みんなでつくる元気の輪。

【日 時】3月17日(火) 13:30~15:30  
 【内 容】「お口のケアグッズの選び方・使い方」

【日 時】4月21日(火) 13:30~15:30  
 【内 容】「フレイルを予防してまいりましょう！」  
 【受講料】無料

【対 象】おおよそ65歳以上の岡山市民

【定 員】30名程度

【持ち物】筆記用具、上履き、飲み物

【申 込】不要



### 春休み 自習室 オープン!

3月26日(木)・27日(金)午後1時~午後5時  
 津高公民館2階の講座室を自習室として利用  
 できます。(予約不要。出入り自由です。)

「家だと集中して勉強できない。」「友達と会いたいけど、集う場所がない」と思っている方いませんか!? 本を読んだり、勉強をしたり、ひとりでも友達とでも、公民館を集いの場として利用しませんか? 公民館のWi-Fiを使ってクロムブックの使用OK! ぜひ利用してください。お楽しみ企画「DVD上映」も実施します!!

【対 象】小学生、中学生 【受講料】無料

☆ お楽しみ企画(DVD上映) ☆

3月26日(木) 午後2時~

「国語すみっくぐらし とびだす絵本とひみつのこ」

3月27日(金) 午後2時~

「どんねんないきもの辞典!」

※どちらも1時間程度の内容で、自習室で上映します。上映している間は、お静かにお願いします。

### 共催:ゆるりふらっと町づくりプロジェクト

#### ゆるりふらっと介護カフェ

認知症や介護についてお互いに話をしたり、専門職に相談したりできます。楽しいイベントや軽い体操もおこないます。

【日 時】3月19日(木) 14:00~16:00

【内 容】「お花で春を愉しもう」

【日 時】4月16日(木) 14:00~16:00

【内 容】「ゆるふら棒体操  
 脳トレ&体幹ストレッチ」

【講 師】ケアマネージャー、運動指導員、  
 作業療法士、薬剤師など

【対 象】どなたでも

【定 員】20名程度

【お茶代】3月は100円、4月は200円 ※当日集金

【申 込】必要 公民館または、ゆるりふらっと  
 町づくりプロジェクト



### パソコン教室

【日 時】3月21日(土) 13:30~  
 【受講料】100円 【対 象】どなたでも  
 【定 員】3名  
 【申 込】必要



### 共催:ますかつと文庫

#### ますかつと文庫の絵本とおはなしの会

#### みんなおいでよ!

#### たのしいえほんとおはなしのせかいへ!

季節にちなんだ絵本の読み聞かせ、面白い手遊び、お楽しみ工作をおこないます。初めての方大歓迎! お気軽にお越しください。

【日 時】3月30日(月)10:00~11:30

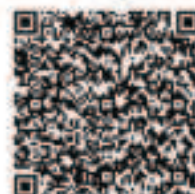
【受講料】無料

【対 象】乳幼児~小学生と保護者

【定 員】先着30名

【場 所】津高公民館 実技室

【申 込】必要  
 (二次元コードでも可能)





# 令和8年度 津高公民館 クラブ講座一覧

クラブ講座一覧を2・3・4面に掲載しています。  
どうぞご覧ください。



	講 座 名	講 師 名	第何曜日	時 間	月額受講料	備 考
語 学	やさしい英会話	木口 尚美	1・3 金	9:40~11:40	1,000 円	実費必要 (コピー代等)
	中国語Ⅰ	副 佳佳	2・3・4 月	15:30~17:30	1,500 円	
	やさしい中国語	李 千絵	1・3 土	10:00~12:00	1,000 円	
	韓国語会話	金 孝妍	1・2・3・4 木	15:30~17:30	2,000 円	実費必要 (コピー代等)
文 芸・文 学	香燈岡山句会		4 木	13:00~16:00	なし	実費必要 (通信費等)
	源氏を読む会		1・3 金	10:00~12:00	なし	実費必要 (テキスト代)
	日本文学	久常 寛道	1 土	10:00~12:00	なし	年会費 1,000円
書 道	書 道	武久 柳峰	2・4 月	10:00~12:00	1,000 円	実費必要
絵 手 紙・水 墨 画 等 絵 画	楽しい絵手紙入門	中谷 典子	1・3 木	10:00~12:00	1,000 円	実費必要 (ハガキ代等)
	初めての絵手紙		3 木	10:00~12:00	なし	実費必要 (ハガキ代等)
	水 墨 画		2・3 土	13:30~16:30	なし	年会費 1,000円
	津高絵画教室	河野 あき	2・3 火	13:00~17:00	1,000 円	実費必要 (材料代等)
	こども絵画	末廣 麻信	1 土	13:30~16:00	500 円	◇4歳~小学生対象 実費必要 (画用紙代等)
陶 芸・織 物 等 工 芸・手 工 芸	陶芸クラブ	渡辺 信男 松元 陽子	1・2 火	9:45~11:45	1,000 円	実費必要 1,500円/1ヶ月 (発酵代その他)
	木彫りクラブ	林 純男	2・4 日	13:00~15:00	1,000 円	実費必要 (材料代等)
	草木染め	ふれあいマス カットチーム	3 木	9:30~13:00	500 円	実費必要 (染料代等)
	表 装		4 金	9:30~16:30	なし	実費必要 (のり代等)
	織 物		2・4 木	10:00~12:00	なし	実費必要 (材料代等)
	ダネラクラブ津高	兼口 英智子	1・3 土	10:00~12:00	1,000 円	実費必要 (材料代、用具代等)
	パンフラワー	山本 栄子	2・4 火	13:00~15:00	1,000 円	実費必要 (材料代等)
	和紙ちぎり絵	石原 保志	3 月	10:00~12:00	500 円	実費必要 (材料代等)
	布 遊 び		年4回・3 火	13:30~15:30	なし	

(令和8年2月10日現在)

定員に達していない場合は、随時申込できます。

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222  
 <開館時間>9時30分~21時 (日曜日は~17時) <休館日>水曜・祝日 (水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日も)



	講座名	講師名	第何曜日	時間	月額受講料	備考
茶道	茶道裏千家	西崎 宗久	2・4木	10:00~14:00	1,000円	実費必要(お茶、茶菓子、その他消耗品等)
	抹茶を飲む会(表千家)		4火	13:00~17:00	なし	実費必要(抹茶、和菓子代等)
華道	生け花教室	桐山 幸子	2・4木	10:00~12:00	1,000円	実費必要(花材代)
園芸・栽培	草花会		4火	9:30~12:00	なし	年会費 2,000円
	楽々ファーム	内田 玲子	1・3土	9:30~12:00	なし	実費必要(水道代等)
ピアノ等音楽	中高年から始めるらくらくピアノ	松森 博美	1・3火	13:00~15:00	1,000円	実費必要(テキスト代)
	フレッシュマスカットオカリナ	渡辺 史子	1・3月	10:00~12:00	1,000円	実費必要(コピー代等)
	お琴クラブ	原野 学	2・4金	13:00~15:00	1,000円	
詩吟・民謡等	津高マスカットコーラス	矢木 裕子	1・3・4土	10:00~12:00	1,500円	実費必要(コピー代等)
	みんなで歌おう会	楡山 武雄	1火	13:30~15:30	500円	実費必要(歌集本代等)
	津高吟詩会	和気 米世	1・2・4月	10:00~12:00	1,500円	実費必要(コピー代等)
踊りダンス	津高民謡クラブ	川上 喜久江	2・4月	13:00~15:00	1,000円	
	ハワイアンフラ	渡辺 さえ子	1・3月 2・4火	13:00~15:00	1,000円	実費必要
体操・ヨガ・太極拳等運動	3B体操ジュニア	齋藤 美代子	1・2・3・4月	16:00~18:00	2,000円	実費必要
	3B体操親子	齋藤 美代子	1・3月	10:00~12:00	1回あたり 大人500円 子ども250円	
	ストレッチ健康体操ウェーブ	石井 早苗	1・2・3・4金	10:00~12:00	2,000円	*女性限定
	心身健康ヨガ	富永 知津子	2・4金	10:30~12:00	1,000円	*女性限定
	初心者ヨガ	伊賀 紀子	1・2・3・4木	10:00~11:00	2,000円	
	津高笑いヨガクラブ	木谷 光一	1日	10:00~11:30	300円	
	合気道Ⅰ	青木 弘明	1・2・3・4日	10:00~12:00	2,000円	
	合気道Ⅱ	森 健雄	1・2・3・4木	19:00~21:00	2,000円	
	気 功	目黒 泰司	1・2・3・4木	13:30~15:00	2,000円	実費必要(コピー代等)
	花架拳&練功十八法	広坂 勝子	1・2・3・4金	13:00~15:00	2,000円	
	ノルディック・ウォーク	坪田 寛子	1木	10:00~12:00	なし	年会費 1,000円
	料理	魚料理	横田 耕治	2土	13:00~17:00	500円
ハッピークッキング		道正 千秋	4土	9:30~13:00	500円	実費必要(材料代)
福祉・子育て	手話	野上 恵子	2・4木	10:00~12:00	1,000円	
	ますかつと文庫		4金	10:00~12:00	なし	実費必要



NEW

**男のホットスペース・津高**

男性限定の「しゃべり場」です。コーヒーでも飲みながら、懐かしい話や趣味の話、それぞれ思い思いの「おしゃべり」をしましょう。気の合う仲間が集まれば、新しいクラブも誕生するかも・・・。

**第1回**

【日 時】5月9日(土)10:00~12:00

【場 所】津高公民館 第1講座室

【受講料】無料

【対 象】男性限定(年齢不問)

【場 所】津高公民館 第1講座室

【申 込】不要

(原則、毎月1回、第2土曜日に開催します)

**天体観望会 in 津高**

第1回は、月齢8の月と太陽系最大の惑星木星、太陽系でもっとも明るく輝く金星、天王星が西の空に見ることができます。また木星の4つの大きな衛星(月)も見られますよ。他にもオリオン座や明るいシリウスなどが見られます。空の状態が良ければ、すばる(プレアデス星団)やプレセペ星団を見てみましょう。

【日 時】4月25日(土)18:30~20:30

【対 象】どなたでも(15歳以下は保護者同伴)

【定 員】30名程度

【開催場所】津高公民館隣の駐車場

【持ち物】温度調節できる服装

【申 込】詳細はちらしをご覧ください

NEW

**馬屋上自然公園de観察ウォーク**

馬屋上小学校に隣接する「馬屋上自然公園」を中心に、自然を観察しながら、楽しくウォーキングをしましょう。季節ごとに年4回開催予定です。

4月は「春」を見つけに行きます。

セトウチサンショウオオやトンボが見つかるかも!?

【日 時】4月26日(日)9:00~11:00

【受講料】無料

【対 象】どなたでも(小学生は保護者同伴)

【定 員】20名程度

【集合場所】馬屋上小学校正門

【持ち物】飲み物

【申 込】必要(二次元コードでも可能)

※気温や天候に合わせた服装でお越しください。

**資源回収について**

公民館に設置されている資源回収の種類は

**空き缶・ガラスびん・蛍光管**

のみとなっています。

【回収日時】開館日の9時30分から17時

【回収しない日】水曜日、祝日、水曜日が祝日の場合は木曜日・年末年始

☆資源回収のお問い合わせ先☆

**環境事業課 086-803-1297**

ごみ分別のご協力を、よろしくお願致します!

	講座名	講師名	第何曜日	時 間	月額受講料	備 考
囲碁・将棋	囲碁クラブ		2・4日	1300~1700	なし	
	津高将棋クラブA		1・3土	1000~1200	なし	半期500円
	津高将棋クラブB		1・3土	1300~1500	なし	半期500円
写真その他	津高写真クラブ	豊福 典	2・4土	1400~1600	1,000円	
	やさしい坐禅クラブ	宮本 進	2・4土	9:40~1200	なし	
	遊 創 会	松本 達郎	4土	1330~1530	なし	実費必要(材料代等)

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222  
 <開館時間>9時30分~21時(日曜日は~17時)<休館日>水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日も)