



あかれんが

～何歳になっても自分の足で歩こう～

竜操ええとこ発見ウォーク

竜操中学校区健康市民おかやま21・福祉交流プラザさいでん・中区保健センター・東公民館 共催

ウォーキングは誰でも気軽に、健康づくりや体力づくりに取り組める運動です。無理なく安全に続けるために正しい知識を身につけてみませんか。

＜要申込・参加費（保険料代30円）＞

◆ウォーキング大会

【日 時】11月6日（金）9:45～11:30
（受付時間9:30～）

【コース】東公民館を出発～大師駅～ゴロゴロ
大師～東公民館に到着（約5km）

【受付場所】東公民館

【定 員】50名（先着順）

◆正しい姿勢・歩き方を学ぼう

【日 時】10月29日（木）13:30～15:00
（受付開始13:15～）

【講 師】水島典子さん（運動指導員）

【対 象】11/6のウォーキング大会参加希望者

【場 所】岡山市立東公民館 2階研修室

【定 員】20名（先着順）

*10/1（木）～10/22（木）まで東公民館にて受付

～ESD プロジェクト～

ふるさとウォーク in 財田

今年も『ふるさとウォーク』を11月7日（土）に開催します。今年度は財田学区を歩きます。

秋空のもと、ウォーキングをしながらふるさとの歴史を学びましょう！各スポットでは竜操中学校生徒が、その見どころを説明する予定です。

詳細につきましては、お手数ですが、10月以降公民館までお問い合わせください。



はた健康フェスタin

はたワクワク広場

10月のはたワクワク広場は健康フェスタを開催します。骨密度やベジチェックなどの測定コーナーや、野菜ビンゴ大会、野菜測定ゲームなどのお子様からご高齢の方までどなた様でもお楽しみいただけます。地域のみなさまで楽しく健康について学びましょう！

【日 時】10月22日（木）14:00～17:00

【場 所】東公民館

わらべうたで発達支援コラム ㊦

湯澤美紀さん（ノートルダム清心女子大学教授・児童発達支援事業所「こどもみらい光」（中区高屋）代表）

暦のうえでは、秋に向かっていきます。朝夕は少しずつ暑さが和らぎ、一日一日と夜も長くなっていくこの頃。月を眺めながら、わらべうたをきっかけに、子どもとの対話を楽しむのもいいですね。



おつきさまえらいの

かがみのようになったり

くしのようになったり

春夏秋冬 にほんじゅうをてらす



児童発達支援の場や保育園などでは、月の満ち欠けに目を向けられるよう、手づくりの教材を使うことがあります。

たとえば、わりばしに紙皿をつけ、紙皿の表には満月、裏には三日月を描きます。歌に合わせて、満月になったり三日月になったりする様子を見せてあげると、子どもたちは月の変化に気づき、手をたたいて喜びます。

この教材は、子どもと一緒につくることもできます。好きな月を描いてみたり、手のひらを交互に動かしながら、わりばしをくるくる回して月を変化させてみたり。歌と一緒に遊ぶうちに、「今日はどんな月かな？」「お月さま、どこにいるかな？」と、子どもとの会話も広がっていきます。

スイッチON!えこらいふ ～SDGsを学ぼう～

市民企画により身近な環境やエコな暮らし方、地球規模の課題などを学びます。

＜要申込・受講無料＞

■第3回「私たちがつくる多民族・多文化共生社会」

【日 時】9月13日(日) 13:30～15:30

【講 師】武藤 貢さん

(福山ユニオンたんぼぼ執行委員長)

■第4回「子どもたちの『食』を守る

映画『希望の給食』鑑賞と講演」

【日 時】11月28日(土) 13:30～15:30

【講 師】佐々木竜也さん

(農業生産法人ワッカファーム代表)

各回共通

【定 員】各40名

福寿大学

＜要申込・受講無料＞

■第1回「防災について」

【日 時】9月19日(土) 10:00～12:00

【講 師】岡山市役所危機管理室職員

■第2回「落語を楽しもう」

【日 時】10月17日(土) 10:00～12:00

【講 師】噺の会じゅげむ岡山

各回共通

【定 員】60名(先着順)

ほっこりRoom

日頃子育ての不安なことやわからないことなどを皆さんでおはなししませんか？

【日 時】令和8年10月・11月・12月・3月の第4火曜日10時～12時

【講 師】濱田由紀(はれのまほけんしつ代表) 他

【定 員】10組程度

【申込み】随時受付中

東公民館中学生Room

中学生のみなさんがテスト前勉強するための部屋を設けます。気分転換の別室では飲食やおしゃべり、ゲームをしてもかまいません。＜申込不要＞

【日 時】10月18日(日) 10:00～16:00

【持ち物】勉強道具、飲み物



*タブレット学習の際はフリーWi-Fiに接続可能

*自分用のおやつを持ってくるのもかまいません

SDGsオープンカフェ “三木”

さんもく

地域の仲間たちと楽しく交流を深めましょう。ステージとおかわり自由のフェアトレードコーヒー(実費100円)をお楽しみください。

共催：あかれんがクラブ

■9月17日(木) 13:30～15:00

出演：れいわバンドによる演奏をお楽しみください

■10月15日(木) 13:30～15:00

出演：マンドリンアンサンブルアモーレによる演奏をお楽しみください

【定 員】60名(先着順)

【持ち物】コーヒーカップとスプーン

【申込み】当日机上の参加カードをご記入ください



名作劇場(映画観賞会)

＜申込不要・参加無料＞ *協力：あかれんがクラブ

【日 時】9月28日(月) 9時30分～12時

【上映作品】『望郷』

監督:ジュリアン・デュビビエ

出演:ジャン・ギャバン (洋画94分 1937年公開)

【定 員】30名

*受付で氏名と連絡先をご記入ください

“健康チェック”参加者募集

主催：岡山市中区役所・山陽学園大学

＜要申込・参加無料＞

【主な測定内容】認知機能、運動能力、骨密度、体内水分量、血管年齢、肌年齢



【測定日】11/5(木) ①10:30～12:30

②13:30～15:30

【結果説明日】11月12日(木) 13:30～15:30

【場所】東公民館(測定日・結果説明日とも)

【対象】中区在住の65歳以上の方で、測定日と結果説明日の両日参加できる方

【定員】各回10名程度(応募多数の場合は抽選)

【申込】中区役所総務・地域振興課へ電話、E-mail、申込書を郵送、FAX、または直接持参してください。(申込書は公民館にもあります。中区役所のホームページからもダウンロードできます。)10/19(月)必着です。



【申込み・問合せ先】

中区役所総務・地域振興課 区まちづくり推進室

〒703-8544 岡山市中区浜三丁目7番15号

TEL 901-1602 FAX 901-1604

E-mail nakakusoumu@city.okayama.jp