

# 施設ガイド

イベント／カルチャー／ステージ／その他

## 申込方法の記号について

☎=電話 ㊚=ファクス ㊚=電子メール  
〒=郵送・はがき ㊚=往復はがき  
HP=ホームページ ㊚=窓口  
QR=QRコード

※詳細は、各施設へお問い合わせください。

新型コロナウイルスの影響によりイベントが中止などになる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

## 岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1  
☎086-234-2001 ㊚086-234-1968  
開館時間 9時～17時(催事により22時)  
休館日 第2・4火曜(祝日の場合は翌平日)

あなたも岡山フィルと共演しませんか

シリーズXVI I am a SOLOIST “オーケストラとの共演”という夢を応援する舞台

日 9月27日(日)15時開演 費 全席自由1,500円 出演 指揮/中井章徳、管弦楽/岡山フィルハーモニック管弦楽団

## 犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1  
☎086-947-9001 ㊚086-947-9303  
㊚inujima@city.okayama.lg.jp  
開館時間 8時30分～17時  
休館日 火曜(祝日の場合は翌日)

犬島親子キャンプ

日 9月19日(出)～20日(日)(1泊2日)  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)  
定 40人 費 大人4,000円、小人3,000円(宿泊・食事代込み)  
申 参加者氏名(ふりがな)、性別、学校名・学年、郵便番号・住所、電話(携帯)番号、イベント名を㊚で8月27日までに

## 勤労青少年ホーム

〒703-8293 中區小橋町一丁目30(福祉文化会館内)  
☎086-272-7881 ㊚086-272-7885  
㊚fukushibunkakaikan@city.okayama.lg.jp  
開館時間 13時～21時(日曜9時30分～17時)  
休館日 水曜、祝日

アロマとハーブでウイルスに負けない暮らし

日 8月25日～10月20日の各火曜18時30分～20時30分(※9月22日を除く) 内 抗菌スプレー・ジェルの作成など健康や美容に関する知識を深める 対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人 定 先着15人 費 1回1,000円 申 ㊚・㊚で8月18日までに

## オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31  
☎086-232-3636 ㊚086-232-5342  
㊚orient@city.okayama.lg.jp  
開館時間 9時～17時  
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

※令和2年10月1日～約1年間、改修工事のため休館予定

※イベント参加者はマスク着用  
館蔵品展「オリエントの美に学ぶ」

期間 9月30日(水)まで開催中  
費 一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円、65歳以上無料

小企画展「祈りの聖地・エルサレム-中野晴生写真展」

期間 8月1日(出)～9月30日(水)  
費 館蔵品展と共通

学芸員のギャラリートーク

日 8月8日・22日の各土曜14時～15時  
費 入館料のみ

ギャラリーコンサート

「パンフルートコンサートwith Panみちゆア・ラルトVol.3」

日 8月29日(出)18時30分 出演 今井勉(パンフルート)、武藤美鶴(ピアノ)

曲目 花祭り/フォルクローレ、ロマーナの祈り/ジェームス・ラスト、亡き女王のためのパヴァーヌ/ラヴェルほか

費 一般2,500円(前売り2,000円)、高校・大学生1,000円、中学生以下500円

## 足守プラザ

〒701-1463 北区足守979  
☎086-295-0001 ㊚086-295-2722  
開館時間 9時～16時30分  
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

木工教室 ミニチュアお家の一輪挿し

日 8月8日(出)①10時～②12時30分～③14時30分～(制作時間約1時間)  
定 各回5人 費 800円 申 ㊚で事前に  
他 作品は当日持ち帰り

木工教室 お家の貯金箱をつくろう

日 8月29日(出)①10時～②12時30分～③14時30分～(制作時間約1時間)  
定 各回5人 費 800円 申 ㊚で事前に  
他 作品は当日持ち帰り

陶芸教室 モザイクタイルのコースターをつくろう

日 8月の開館日各日①10時～②12時30分～③14時30分～(制作時間約1時間)  
定 各回4人 費 1点520円  
申 ㊚で事前に 他 作品は当日持ち帰り



## 岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1  
☎086-898-3000 ㊚086-898-3003  
㊚okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp  
開館時間 10時～18時  
休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)

特別展「絵師100人展 08」

今回のテーマは「雅」。ポップカルチャーとして人気のある日本のマンガやアニメの分野で活躍する絵師100人以上が、テーマに沿って本展覧会用に書き下ろした作品を一堂に展示し、新しい日本文化の価値に迫ります。県内の学生の作品も展示予定です。

期間 8月7日(金)～9月22日(祝)  
費 一般900円、高校・大学・専門学校生700円、小・中学生500円



▲KEI 「桜」

企画展「岡山市立中央図書館所蔵災害の記録」

市立中央図書館に収蔵されている編入合併で引き継がれた旧町村の役場文書や市民から寄贈された古文書から、近世以降、岡山を襲った地震、水害、疫病の貴重な記録を展示します。市域で過去にあった災害の記録をまとめて紹介し、人々が災害にどのように対処してきたかを読み解きます。

期間 8月7日(金)～30日(日)  
費 一般310円、高校・大学生210円



▲安政南海地震の被害を知らせる文書「去る五日晩、七時過ぎ、地震にて損し所、左の通り」(国富家文書、岡山市立中央図書館蔵)

## 男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

〒700-0822 北区表町三丁目14-1-201  
☎086-803-3355 ㊚086-803-3344  
㊚sankaku@city.okayama.lg.jp  
開館時間 9時30分～20時(日曜、祝日は17時まで)  
休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

さんかく☆シアター「アンを探して」

日 8月28日(金)・29日(出)の各日①10時30分～12時25分②13時30分～15時25分

定 各回先着25人 申 必要

未来のリケジョ応援プロジェクト

①白い粉の謎を追い!②薬剤師を体験!

日 ①8月19日(水)②8月20日(木)の各日10時～12時30分 場 就実大学(中區西川原一丁目)

対 市内在住の小学4～6年女子児童  
定 各回先着16人 費 1回100円  
申 ㊚で8月1日以降に

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

場所	講座名	日時(期間) / 内容/対象/定員/費用/申込/その他
■ 岡西公民館 〒700-0054 北区下伊福西町1-48 ☎/📠086-253-7581	発達障がい定例座談会 あおぞら	📅 9月4日(金)10時～12時 対 保護者・祖父母など 申 必要
■ 西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 📠086-942-0774	おうち菜園をはじめよう	📅 8月28日(金)10時～12時 内 多肉植物の寄せ植え 定 15人 費 2,500円 申 8月18日までに
■ 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352	上南高齢者大学	📅 8月27日(木)10時～11時30分 内 経営にかける思い、地域にかける思い 申 必要
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/📠086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	📅 8月27日(木)9時30分～12時 内 地域の偉人の足跡をたどる(Bコース) 定 先着20人 申 必要
■ 東公民館 〒703-8233 中区高屋344-1 ☎/📠086-271-1911	スイッチON!えこらいふ	📅 8月24日(月)10時～12時 内 地球温暖化とわたしたちの暮らし 定 30人 申 必要
■ 山南公民館 〒704-8132 東区邑久郷688 ☎/📠086-946-8165	山南さわやか大学	📅 8月21日(金)10時～12時 内 ヒマラヤ遠征に始まるネパールとの交流 対 おおむね60歳以上 定 45人 申 必要
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/📠086-267-1255	海辺のコンサート	📅 8月23日(日)14時～15時 内 リリーグループによるみんなが知っている 曲ヒットパレード 定 30人 申 必要
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/📠086-276-6202	東山ふれあい大学	📅 8月18日(火)13時30分～15時30分 内 消費税10%導入1年中国地方の 経済の動向と景気の見通し 定 30人 申 必要
■ 瀬戸公民館 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 📠086-952-4163	シアター&ちょこっとスタディ SETO 2020	📅 8月28日(金)13時30分～15時30分 内 「綾小路きみまろ 爆笑/ 最新ライブ名演集」と「スマホの落とし穴」 申 必要
■ 万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 📠086-953-0715	シアター万富	📅 8月22日(土)13時30分～15時30分 内 人生、いろいろ 定 30人 申 必要

記号説明 日 日 時 期 日 時 場 内 講 対 定 費 持 申 他

### 自宅でフレイル予防の体操をしましょう!

～外出を控えているシニアの皆さんへ～

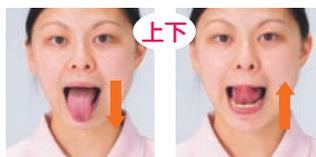


問 岡山市ふれあい介護予防センター  
北区の人 ☎086-251-6517  
中区・東区の人 ☎086-274-5211  
南区の人 ☎086-230-0315

#### 効果

- 姿勢・呼吸を整える
- 顎の力を高める
- 唇・舌・頬の動きを高める

#### 舌の体操 食べる、話す…自分らしくいきいきと過ごすために



舌を下に向けて2秒間しっかりと出します。次に口を開けたまま、舌の先を尖らせて上唇に触れるように2秒間上げます。

4回繰り返す



舌をしっかりと前に出し、左に向けて2秒間伸ばします。次に右に向けて2秒間伸ばします。

4回繰り返す



舌をまっすぐ前に3秒突き出した後、奥に引きます。

4回繰り返す

毎日行いましょう ※HPに動画あり

\*\*\*\*\*  
**司書のおすすめ図書**  
 ～いまこそ読んでおきたい本～  
  
**ダブルハピネス**  
 杉山文野/著 講談社 2006年5月  
 性同一性障害である著者の、面白おかしいエピソードも交えて軽妙な語り口で書かれた自身の半生。そこには想像を絶する苦悩や苦痛もあり、友人や家族のおかげで乗り越えられたとも。誰もが「普通」に生きられる社会のため、「違い」に対する知識と受容が不可欠だと再認識させられます。  
**字のないはがき**  
 向田邦子/原作 角田光代/文  
 西加奈子/絵 小学館 2019年5月  
 「げんきな日は、はがきに まるをかいて、まいにち いちまいずつ ポストにいれなさい」お父さんはまだ字も書けない幼い妹にそう言いました。疎開した妹から毎日届くはがきには、元気いっぱい大きなまるが書いてあります。ところがそのまるは、どんどん小さくなっていき…。まるに思いを込めた妹や、はがきを受け取る家族の心情に思いをはせると胸が締め付けられます。向田邦子さん一家の実話をもとに、戦時中を生きた人々の思いを知ることができる1冊です。  
 \*\*\*\*\*



図書館

問い合わせは各図書館へ  
※祝日が休館日に当たる場合、  
その翌日も休み  
(中央図書館を除く)



中央

〒700-0843 北区二日市町56  
☎086-223-3373 ☎086-223-0093  
開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)  
休館日 月曜(祝日・振替休日は除く)

展示「安心できるこころの居場所をつくる」

【期間】8月26日(水)まで開催中

【内】自殺予防やこころの健康問題に対する正しい知識などの理解に役立ててもらうことを目的として、いじめ問題や不登校、自殺、メンタルヘルス、こころのリフレッシュに関する本、関連の小説などを約40冊展示。

浦安総合公園

〒702-8024 南区浦安南町493-2  
☎/☎086-265-6141  
開館時間 10時～18時  
休館日 月・第2日曜、祝日

浦安読書サークル

【日】9月4日(金)13時～15時 【内】好きな本を  
読んでフリートーク 【申】☎・☎で

西大寺緑花公園

〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3  
☎/☎086-943-2298  
開館時間 10時～18時  
休館日 月曜、祝日

読書すごろく

【期間】8月30日(日)まで開催中

【他】すごろく用紙は図書室で配布

御津

〒709-2121 北区御津宇垣1629  
☎086-724-1712  
開館時間 10時～18時  
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしかい

【日】8月8日・22日の各土曜14時～14時30分

【場】御津公民館(北区御津宇垣)

【申】☎で開催日の3日前までに

視聴覚ライブラリー

〒700-0843 北区二日市町56  
☎086-223-0097 ☎086-223-0093  
開館時間 10時～18時(木曜は11時～19時)  
休館日 月・第2日曜、祝日

名作映画会「山下清物語 裸の大將 放浪記」

【日】8月23日(日)10時30分～12時32分

【定】先着30人

福祉交流プラザさいでん

〒703-8225 中区神下133-3  
☎/☎086-279-2753  
☎plazasaiden@city.okayama.lg.jp  
開館時間 9時30分～21時(日曜は17時まで)  
※建部は8時30分～17時  
休館日 火曜

LGBT支援者(アライ)の見える化のための講演会「多様な性を知ろう」

【日】9月7日(月)10時～11時30分 【申】必要

- A 浦安総合公園西地区 〒702-8025 南区浦安西町148-1 開館時間 9時～17時  
☎086-261-8588 ☎086-262-9589 休館日 土・日曜、祝・休日
- B 岡山市半田山植物園 〒700-0004 北区法界院3-1 開館時間 9時～16時30分  
☎086-252-4183 ☎086-252-2208 休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- C 操山公園里山センター 〒703-8234 中区沢田649-2 開館時間 8時30分～17時  
☎086-270-3308 ☎086-270-8353 休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)  
☎satoyama@okayama-park.or.jp
- D 岡山市総合文化体育館 〒702-8024 南区浦安南町493-2 開館時間 8時30分～21時  
☎086-263-7474 ☎086-265-5354 休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)  
☎taiiku@okayama-park.or.jp
- E 瀬崎町総合公園 〒709-1215 南区片岡119-1 受付時間 8時30分～20時  
☎086-362-0845 ☎086-362-0806  
☎nadasaki@okayama-park.or.jp

・事前申し込みが必要な場合の手続き(全て先着順)および注意事項など

- A 講習会名、氏名、電話番号を☎・☎で8月3日以降に。
- B イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
- C 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を☎・☎・☎・☎で。※小学生以下は保護者同伴

※新型コロナウイルス感染症の拡大抑制に向けた取り組みとして、変更または中止する場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

イベント名		内容
A 浦安	おしゃれに飾る観葉植物の寄せ植え	【日】8月26日(水)13時30分～15時 【定】先着15人 【費】1,600円 【申】☎・☎で8月3日以降に
B 半田山	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	【日】8月13日(木)9時30分～12時 【定】先着20人 【申】当日9時から受付
B 半田山	イベント 植物園!夏休み特別展示	【日】8月8日(土)～16日(日)の各日9時～16時30分 (休園日を除く)
C 里山センター	夏休みにノルディックウォーク	【日】8月8日(土)10時～11時30分 【対】6歳以上 【定】先着10人 【費】200円(+ポールレンタル代) 【申】必要



A おしゃれに飾る観葉植物の寄せ植え



C 夏休みにノルディックウォーク

◆イベント E 瀬崎町総合公園

夏講座 ペットボトルで作る夏の爽やかハンギングバスケット

【日】8月22日(土)①10時～11時30分②13時30分～15時 【対】小学生以上 【定】各回先着10人

【費】100円+材料代400円 【申】☎で8月1日以降に

◆スポーツ教室 D 岡山市総合文化体育館

申し込みは、費用を添えて直接8月24日以降に(先着順)。

※定員に達しない教室は中止することがあります。

教室名(全7回)	曜日	開催日	時間	対象	定員	会費
若草クラブ	月	9月14日～11月30日	9:30～11:30	55歳以上	40人	4,000円
バレーボール	月	9月14日～11月30日	9:30～11:30	18歳以上の女性	40人	4,000円
いきいきエアロビクス	月	9月7日～11月16日	10:00～11:30	18歳以上	40人	4,000円
エンジョイスports	木	9月3日～11月19日	9:30～11:30	18歳以上の女性	40人	4,400円
ベーシックヨガ	木	9月3日～11月12日	10:00～11:30	18歳以上	40人	4,000円
ミニバレーボール	金	9月4日～11月13日	9:30～11:30	18歳以上の女性	40人	4,400円
のんびりヨガ	金	9月4日～11月13日	10:00～11:30	18歳以上	40人	4,400円
太極拳	金	9月4日～11月13日	13:30～15:30	18歳以上	40人	4,000円

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

# ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

http://www.okayama-fureai.or.jp/ 休館日：第3土曜



## 岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野715-2  
☎ 086-274-5151 FAX 086-274-5100  
✉ o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

## 西大寺ふれあいセンター

〒704-8116 東区西大寺中二丁目16-33  
☎ 086-944-1800 FAX 086-944-1801  
✉ s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

## 北ふれあいセンター

〒700-0071 北区谷万成二丁目6-33  
☎ 086-251-6500 FAX 086-251-6501  
✉ k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

## 西ふれあいセンター

〒701-0205 南区妹尾880-1  
☎ 086-281-9611 FAX 086-281-9612  
✉ n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

## 南ふれあいセンター

〒702-8021 南区福田690-1  
☎ 086-261-7001 FAX 086-261-7025  
✉ m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

## ウェルポートなださき

〒709-1215 南区片岡159-1  
☎ 086-363-5001 FAX 086-363-5011  
✉ j\_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

## 講座

- ・申し込みは、講座名、郵便番号・住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を☎・☎・FAX・✉で
- ・受講の可否は各講座締め切り後はがきでお知らせします。なお、応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。
- ・ときめきプラザ会員は「生涯学習講座受講割引券」を使用できます（一部対象外講座あり）。

- ※1…65歳以上優先。
- ※2…対象は知的障害・発達障害などの小学生以上で、成人の付き添い可能な人。
- ※3…テキスト、材料代などを含んだ料金（変動する場合あり）。
- ※4…対象は首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと母親。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切
健康啓発講座 睡眠で免疫力を付けよう！ “心理学”から学ぶ、質の良い睡眠のコツ	南	8/22(土)	14:00～16:00	無料	8/12～ 順次
	北	9/6(日)	14:00～16:00		
	岡山	9/12(土)	14:00～16:00		
	西大寺	9/21(祝)	10:00～12:00		
	西	9/21(祝)	14:00～16:00		
西大寺	ウォーキングサポーター養成講座	9/4～(金)全5回	10:00～12:00	1,050円	8/25
	音訳ボランティア入門講座	9/8～(火)全3回	10:00～12:00	630円	8/29
	健康づくりの第一歩！姿勢改善教室 ～正しい歩き方を知ろう～ ※1	9/12(土)	14:00～16:00	630円	9/2
	ふれあいワークショップ「あい♡ラブ♡スシ♡ケーキ」 ※2	9/21(祝)	10:00～12:00	710円※3	9/10
北	芸能ボランティア養成講座（マジック入門）	9/5～(土)全6回	14:00～16:00	6,280円※3	8/20
西	ママと赤ちゃんのふれあい時間	9/3(木)	14:15～15:30	630円	8/24
	脳のトレーニング教室「大人の塗り絵教室」	9/9(水)	14:00～15:30	630円	8/30
南	季節の園芸教室（秋編） ※1	9/5(土)	10:00～11:30	1,630円※3	8/24
なださき	ママとベビーのためのピラティス ※4	9/8～(火)全9回	11:00～12:15	5,670円	8/28

**催し** 問い合わせは各センターへ

## 南ふれあいセンター

わくわく映画会「おしりたんてい」

☎ 8月23日(日)①10時～11時20分②12時～13時20分③14時～15時20分 定 各回50人

親子で一緒に！すくすくサポートエクササイズ

☎ 8月24日(月)14時～15時15分 対 3歳くらいの子どもと保護者  
定 12組程度 申 8月14日までに

おやかサマーワークショップ「アロマストーンをつくろう！」

☎ 8月29日(土)10時～12時 対 5歳～小学生と保護者  
定 6組程度 費 1人500円程度 申 8月19日までに

おやかサマーワークショップ「スクラップブックをつくろう！」

☎ 8月29日(土)10時～12時 対 5歳～小学生と保護者  
定 8組程度 費 1組500円程度 申 8月19日までに



スクラップブック



園芸教室



## 西大寺ふれあいセンター

写真展「～春から夏へ～季節を彩る風景」

期間 8月9日(日)～23日(日)の各日9時～21時（最終日は16時まで）

## ウェルポートなださき

プール臨時休業

機械設備点検のため8月31日(月)～9月2日(水)の間、休業します。

記  
説  
明  
日  
時  
期  
日  
時  
場  
内  
講  
対  
定  
費  
持  
申  
他