

施設ガイド

申込方法の記号について

- ☎電話 FAXファクス 窓口窓口
 ㊟電子メール ㊞郵送・はがき
 ㊟往復はがき HPホームページ

※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。

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
 ☎086-898-3000 FAX086-898-3003
 ㊟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）

常設展「岡山の歴史と文化」

費 一般310円、高校・大学生210円
 常設展内企画展示「備中高松城 史蹟の保存と継承」

羽柴秀吉の水攻めで有名な備中高松城の遺構を保存するため、高松農学校教師、高田馬治をはじめとする地域の人々が奔走しました。中央図書館所蔵の高田馬治関係資料から、史蹟指定を経て行われた昭和5年の陸軍特別大演習における御前講演の関係品や、遺稿、写真、調査記録などを展示し、備中高松城の保存と継承をめざした熱意をたどります。

期間 6月1日(火)～7月4日(日)

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 FAX086-234-1968
 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）

岡山フィルハーモニック管弦楽団 第69回 定期演奏会 故郷を愛した作曲家たち

世界最高のクラリネット奏者と共
 日 7月4日(日)15時開演 費 S席5,500円、A席4,400円B席3,300円Bユース席1,000円
 出演 指揮/園田隆一郎、ソリスト/ダニエル・オッテンザマー（クラリネット）
 曲目 ワグナー/ジークフリート牧歌、ウェバー/クラリネット協奏曲第2番、ドヴォルザーク/交響曲第7番 二短調 歌え！わが心

懐かしいフォークソングから最近の話題曲まで、毎月1回みんなで楽しく元気に歌いませんか？

日 7月16日(金)①13時～14時②15時～16時
 定 各回35人（完全入替制） 費 1,000円
 申 ㊟で6月30日、7月1日の10時～16時の間に

図書館 Library

行事の開催・中止は図書館HPに掲載します。



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）

※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）

※参加多数の場合、入室制限実施

中央 〒700-0843 北区二日市町56
 ☎086-223-3373 FAX086-223-0093
 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）

POP講座～岡山県図書館協会創立70周年記念後援事業～

日 6月19日(土)14時～16時 対 中学生から
 定 20人 申 ㊟窓口・㊟で6月2日から16日の間に

パパもいっしょに！絵本読み聞かせ体験

日 6月20日(日)10時30分～10時50分
 対 1歳くらいまでの赤ちゃん 定 10組
 申 ㊟窓口・㊟で6月13日以降に

おはなしのじかん

日 7月4日(日)11時～11時30分 定 10組
 申 ㊟窓口・㊟で6月16日以降に

幸町 〒700-0903 北区幸町10-16
 ☎086-234-5188 FAX086-234-5189
 開館時間 10時～20時（土・日曜は10時～18時）
 休館日 月・第2日曜、祝日

小学生のためのおはなし会

日 6月12日(土)14時～15時 定 10組程度
 申 ㊟窓口・㊟で

おはなしの会

日 6月20日(日)15時～15時30分 定 10組程度
 申 ㊟窓口・㊟で

浦安読書会 〒702-8024 南区浦安南町493-2
 ☎/FAX086-265-6141
 開館時間 10時～18時
 休館日 月・第2日曜、祝日

えほんのじかん

日 6月9日・16日・23日の各水曜14時～14時30分 定 先着5組程度

かみしばいのじかん

日 6月20日(日)11時～11時30分
 定 先着5組程度

おはなしのじかん

日 6月27日(日)11時～11時30分
 定 先着5組程度

浦安読書サークル

日 7月2日(金)13時～15時

伊島 〒700-0016 北区伊島町二丁目9-38
 ☎086-253-0822
 開館時間 10時～18時
 休館日 月・水・第2日曜、祝日

おたのしみ会

日 6月20日(日)11時～11時30分 定 4組程度
 申 ㊟窓口・㊟で5月20日以降に

瀬戸町 〒709-0856 東区瀬戸町下188-2
 ☎FAX086-952-4531
 開館時間 10時～18時
 休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会「とんでもない おいかけてっ」ほか

日 6月12日(土)11時～11時30分 定 先着3組程度
 申 ㊟窓口・㊟で

建部町 〒709-3111 北区建部町福渡487-1
 ☎086-722-4555 FAX086-722-4550
 開館時間 10時～18時
 休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会「きんぎょがにげた」ほか

日 6月26日(土)11時～11時20分

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

おはなし会

日 6月12日・26日の各土曜14時～14時30分
 申 ㊟窓口・㊟で3日前までに

灘崎 〒709-1215 南区片岡186
 ☎086-362-5277
 開館時間 9時～17時
 休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしひろば 人形劇ほか

日 6月26日(土)10時30分～11時15分
 定 8組 申 ㊟窓口・㊟で6月1日以降に

緑の図書室 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
 ☎/FAX086-943-2298
 開館時間 10時～18時
 休館日 月曜、祝日

こどものじかん えほん「いえでをしたてるてるぼうず」ほか

日 6月12日・26日の各土曜15時～15時30分
 定 14人 申 ㊟窓口・㊟で6月1日以降に

えほんのじかん

日 6月23日(水)15時～15時30分 定 12人
 申 ㊟窓口・㊟で6月1日以降に

ライブラリー 〒700-0843 北区二日市町56
 ☎086-223-0097 FAX086-223-0093
 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

日 6月27日(日)14時～ 内 映画「カサブランカ」 定 30人

当時の岡山市を語る会 昭和40年代以降の記録映像を元に

日 6月16日(水)・25日(金)の各日14時～16時 定 40人 申 ㊟窓口・㊟で

埋蔵文化財センター

〒703-8284 中区網浜834-1
 ☎086-270-5066
 開館時間 9時～16時30分
 休館日 日曜、祝日

埋蔵文化財講座「金蔵山と造山-埴輪から探る吉備の巨大古墳-(第2回)」

日 6月19日(土)13時30分～15時 定 24人
 申 ㊟で6月7日以降に 他 マスク着用

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	自分らしく生きるって どういうこと？	日 6月11日(金)10時～12時 定 先着45人 申 必要
西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 ☎086-942-0774	ZUMBAでリフレッシュ	日 6月8・22・29日の各火曜10時～11時 定 15人 対 女性 申 必要
上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/☎086-948-3352	上南高齢者大学 「弥生時代の暮らし」	日 6月10日(木)10時～11時30分 定 30人 申 必要
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/☎086-284-6224	リトミック ～音楽であそぼう～	日 原則、毎月第1金曜10時～11時 定 9組 対 平成29年4月2日～ 平成30年4月1日生まれの子どもと保護者 申 必要
津高公民館 〒701-1144 北区栢谷1677 ☎/☎086-294-4222	津高シネマ	日 6月22日(火)13時30分～16時30分 内 映画「誰がために鐘は鳴る」 定 20人 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	日 6月17日(木)9時30分～12時 内 地域の偉人をたずねる（Bコース） 定 先着20人 申 6月3日以降に
足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/☎086-295-1942	食と健康講座	日 6月10日(木)10時～12時 内 「食」の力で免疫力を高めよう 定 30人 申 必要
大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/☎086-241-8526	お灸でセルフケア	日 6月～11月毎月第1金曜13時30分～15時30分 定 15人 費 毎回 300円（材料代） 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	日 6月12日(土)10時～12時 内 S DGsって何だろう?～知って、学 んで、行動しよう～ 定 30人 申 必要
南公民館 〒702-8027 南区芳泉三丁目2-2 ☎/☎086-263-7919	マシュマロひろば	日 7月～令和4年3月の各月第2火曜10時～11時30分 内 ふれあい 遊び 定 親子10組 対 2歳～就園前の子どもと保護者 申 必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	大切な人と 自分のための介護講座	日 6月21日(月)、29日(火)10時～12時 内 在宅介護の基礎的な知識を 学ぶ 定 30人 申 6月14日までに
光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255	光南台キネマ	日 6月19日(土)9時30分～11時30分 内 映画「第三の男」 定 20人 申 必要
御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/☎086-244-1855	わくわく文庫	日 7月12日(月)10時～11時 内 絵本の読み聞かせ 定 親子15組 対 幼児と保護者 申 6月21日以降に
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/☎086-276-6202	スーパーが取り組む 食品ロス削減	日 6月10日(木)10時～12時 内 食品廃棄を減らすための企業の取り 組みについて 定 先着20人 申 必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/☎086-222-0855	ラテンアメリカ文化を 知ろう!（ポリビア編）	日 6月26日(土)13時30分～15時 内 ポリビア出身者による日本語で のお話 定 先着30人 申 必要
灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/☎086-362-0408	地域で生きることを考える	日 6月21日(月)10時30分～12時 内 平成30年7月豪雨災害の経験か ら高齢者の避難について考える 定 15人 申 6月17日までに
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 ☎086-722-2160	建部大学「生前整理のススメ ～心と物の整理をしよう～」	日 6月25日(金)13時30分～15時 内 専門会社の社長による遺品整理 や生前整理の現状と問題点の話 定 40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	災害に備えて ～災害に備えると ともに避難について考える～	日 6月26日(土)10時～11時30分 内 災害に対する備えと男女の協力 について考える 定 60人 申 必要
万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 ☎086-953-0715	万富はつらつ大学	日 6月26日(土)13時30分～15時 内 疫病の話 定 75人 申 必要

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（祝日の場合は翌平日）

夏の星空観望

日 7月17日(土)～18日(日)（1泊2日）
対 小学生以上（小学生は保護者同伴）
定 20人 費 大人3,000円、小人2,200円
（宿泊・食事代込み）
申 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6月25日までに

日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200
☎086-294-4670 ☎086-294-7153
開園時間 9時～17時
休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）

第15回パターゴルフ大会

日 6月20日(日)10時～13時（小雨決行）
※雨天の場合は6月27日(日)に順延 対 小
学3年生以上 定 先着72人 費 大人750円
・高校生以下500円（軽食代・保険代含
む）他 4人1組のグループ（3人以下
の場合は4人に編成） 申 住所、氏名、
年齢、生年月日、電話番号を☎・☎・
☎で6月13日までに

勤労青少年ホーム

〒703-8293 中区小橋町一丁目1-30（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

「料理教室夏コース」受講生募集

日 7月8日・29日、8月5日・26日、
9月9日・30日の各木曜18時30分～20時
30分
対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人
定 先着16人 費 5,000円（全6回分）
申 ☎・☎で6月10日～7月1日の間
に

記号説明
日 日 時 期 日 時 間 場 場 所 内 内 容 講 講 師 対 対 象 定 定 員 費 費 用 持 持 参 申 申 込 他 他

岡山市民会館

〒700-0823 北区丸の内二丁目1-1
☎086-223-2165

MYSTYLE・ぼすとめいとほいくえんPRESENTS 舞台「かいけつゾロリとなぞのスパイ・ローズ」

日 8月21日(土)①11時45分開演②15時開演 費 前売3,000円※全席指定、2歳以下は膝上鑑賞無料

販売方法 6月7日(月)10時～一般発売
チケット取扱店 岡山市民会館ほか
他 託児ルーム設置(各回先着子ども10人まで)



旧旭東幼稚園園舎(八角園舎)

〒700-0843 北区二日市町56
☎/☎086-226-2434

開館時間 9時30分～16時30分

休館日 月曜(祝日の場合は翌日も)、第2日曜、祝日

※行事参加者はマスク着用(乳幼児除く)
バンフルートコンサート(幼児向け)

日 6月15日(火)14時～15時 定 親子先着25組 申 窓・☎で

親子おたのみしめ会

日 6月26日(土)10時30分～11時10分

定 親子先着15組

申 窓・☎で6月5日以降に

笹飾りを作ろう

日 6月29日(火)10時30分～11時30分

定 親子先着20組

申 窓・☎で6月8日以降に

心と身体のリラクゼーション&呼吸法

日 7月4日(日)10時30分～11時30分

定 親子先着15組

申 窓・☎で6月12日以降に

環境学習センター「めだかの学校」

〒709-3142 北区建部町建部上609

☎086-722-1231 ☎086-722-3100

開館時間 9時～17時

休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

めだかの学校環境教室

「田地子川の魚取り！」

日 6月20日(日)10時～12時 対 小学生以上の親子 定 先着30人 費 保険代50円

持 軍手、タオル、水筒、濡れても良い服装、脱げにくい履物 申 ☎・☎で6月17日までに

めだかの学校環境教室「旭川の川原石でストーンペインティング」

日 7月4日(日)9時30分～12時 対 小学生以上の親子 定 先着20人 費 材料代200円、入館料(大人310円、小人100円)

持 子ども用軍手 申 ☎・☎で6月4日～7月1日の間に

岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(<https://www.okayama-park.or.jp/>)



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

B 岡山市半田山植物園 〒700-0004 北区法界院3-1 開園時間 9時～16時30分
☎086-252-4183 ☎086-252-2208 休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

・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 イベント名、氏名、電話番号を(窓)・☎で6月4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。

イベント名		内容
A 浦安	庭木の手入れ(病虫害対策と剪定)	日 6月11日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 窓・☎で6月4日以降に
	はじめての観葉植物の寄せ植え	日 6月22日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 1,100円 申 窓・☎で6月4日以降に
B 半田山	講習会 ★バラの栽培管理	日 6月19日(土)10時～11時30分 定 先着10人 申 ☎で6月4日以降に
	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 6月10日(木)9時30分～12時 定 先着40人 日 7月8日(木)9時30分～12時 定 先着40人

◆お知らせ

浦安総合公園西地区 臨時休園のお知らせ

公園内の点検・整備のため7月6日(火)6時30分～17時の間休園します。(雨天時は翌日)

問 西地区管理事務所 ☎086-262-9588

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)

陶芸教室 MYハニワをつくろう

日 6月の開館日①9時30分～②12時30分～(制作時間90分) 定 各回4人

費 1,040円 申 ☎で事前に 他 作品は約2カ月後渡し



簡単木工作 スパイラックをつくろう

日 6月23日(水)①10時～②12時30分～③14時30分～ 定 各回6人(先着18点)

費 2,090円 申 ☎で事前に 他 作品は当日持ち帰り



少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4

☎086-294-3461 ☎086-294-1465

開館時間 8時30分～17時

休館日 月曜、祝日

・いずれも応募多数の場合は抽選

※講座名、郵便番号、住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、性別、生年月日

ファミリーキャンプ

日 7月17日(土)13時30分～18日(日)14時30分 内 テント設営など 対 市内在住の家族 定 13家族 費 高校生以上4,191円、中学生以下3,143円 申 ※に加え代表者の電話番号を☎で6月25日までに(1家族1通)

自然の中での学習会Ⅰ

日 7月30日(金)14時～8月1日(日)14時45分 内 谷川体験など 対 市内在住小学4年生～6年生 定 60人 費 5,238円 申 ※に加え学校名、学年、電話番号、保護者氏名(押印)を☎で7月2日までに

ドキドキ!ワクワク!山の学校Ⅱ

日 8月7日(土)9時30分～8日(日)13時45分 内 採火活動、施設見学など 対 「山の学校」に不安のある市内の小学4年生と保護者 定 13組 費 児童2,095円、保護者3,143円 申 ※に加え児童との続柄、学校名、電話番号を☎で7月3日までに

ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

<https://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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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☎・☎・☎・☎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…知的障害者や発達障害などの小学生以上で、保護者または成人の付き添いが可能な人
- ※2…男性保護者と1～3歳の子どものみ ※3…65歳以上優先
- ※4…その他材料代など200円程度必要（変動する場合あり）
- ※5…首がすわった3～11カ月の子どものみと母親

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切	
岡山	チャレンジダンス教室 ※1	6/26～(土)全7回	10:00～11:15	1,470円	6/14	
	介護職プロフェッショナル研修 リスクマネジメント（応用編）	6/26(土)	10:00～12:00	1,050円	6/16	
	介護職プロフェッショナル研修 介護技術応用「介護現場のアセスメントと目標設定の視点」	6/26(土)	13:30～15:30	1,050円	6/16	
	岡山市子育てパパ・プレパパ応援事業 ※2「運動あそび教室」	6/27(日)	10:00～11:30	無料	6/17	
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 地域福祉分野 普通救命講習（1）	6/27(日)	9:30～12:30	無料	6/17	
	産後おやこヨガ ※5	7/7～(水)全9回	10:30～11:45	5,670円	6/27	
	介護職プロフェッショナル研修 意思決定支援と権利擁護（応用編）	7/3(土)	13:30～15:30	1,050円	6/23	
	らくらくヨガ ※3	7/7～(水)全10回	13:30～14:45	6,300円	6/27	
西大寺	ふれあいワークショップ 季節を飾るモビールづくり ※1	6/26(土)	13:00～15:00	210円 ※4	6/16	
	北	チャレンジニア ②お家でできるウエイトトレーニング ※3	7/12(月)	14:00～15:15	630円	7/2
西	色鉛筆で脳のトレーニング!! 大人の塗り絵教室 ※3	6/16(水)	14:00～15:30	630円	6/6	
	みんなで一緒にいきいきレッスン! ※3	ストレッチ&ベタンク	6/30(水)	10:00～11:30	630円	6/20
		動いて実感!! ソフトギムストレッチ	7/5(月)	15:15～16:30	630円	6/25
		みんなで元気に!! 笑いヨガ	7/14(水)	13:30～15:00	630円	7/4
心と体のシェイプアップ ※3 ～トレーニングでパワーアップ! 基礎から応用まで～	7/2～9/17(金)全10回	10:15～11:30	6,300円	6/22		
南	ママとベビーのためのピラティス ※5	7/5～(月)全10回	10:30～11:45	6,300円	6/25	
	赤ちゃんエクササイズ ※5	7/6～(火)全10回	11:30～12:45	6,300円	6/25	
	ベビーと一緒に産後からのビューティ・ペルヴィス ※5	7/9～(金)全7回	10:30～11:45	4,410円	6/29	

催し

問い合わせは各センターへ

■ 北ふれあいセンター

七夕かざりに願い事をしよう

期間 6月27日(日)～8月6日(金)

プチ☆北ふれあいイベント

日 7月4日(日)映画会、わくわくパークほか

■ 南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会 「横道世之介」

日 6月20日(日)①10時～12時40分②14時～16時40分

定 各回100人

■ 西大寺ふれあいセンター

プール臨時休業のお知らせ

期間 6月4日(金)～13日(日)

■ 岡山ふれあいセンター

ENJOY月間 七夕飾りに願い事

期間 7月1日(休)～8月8日(日)

ENJOY月間 電一郎先生のふしぎ電気実験教室

日 7月4日(日)①10時～11時30分②13時～14時30分 対 5歳～小学3年生と保護者 定 各回12組 費 200円 申 6月24日までに

ENJOY月間 親子でベビーダンス

日 7月11日(日)10時30分～11時45分 対 首がすわった3カ月～1歳半の子どものみと保護者 定 20組 申 7月1日までに

ENJOY月間 親子体操教室

日 7月23日(金)①9時30分～②11時～ 対 ①3～4歳の子どものみと保護者②5～8歳の子どものみと保護者 定 各回20組 申 7月13日までに

ENJOY月間 親子でアロマ芳香剤づくり

日 7月24日(土)①10時～②11時～③13時～ 対 4歳～小学生と保護者 定 各回15組 申 7月14日までに

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康