

施設GUIDE

施設ガイド

申し込み記号については、13ページを参照ください。

新型コロナウイルスの影響により内容が変更もしくは、中止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）
※8月22日・29日は開館

企画展「岡山城歴史絵巻Ⅱ 岡山を築いた英傑たち 岡山ファイブ」

期間 10月2日(日)まで

費 一般310円、高校・大学生210円

<同関連行事> ミュージアム講座

第104回「城郭から読み解く宇喜多秀家」

日 8月7日(日)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で

第105回「光政と綱政」

日 8月21日(日)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で

8月5日10時以降に

第106回「岡山の鐘撞堂」

日 9月10日(土)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で

8月26日10時以降に

第107回上映会「映像でたどる岡山城」

日 9月17日(土)14時～15時30分

定 先着60人 申 氏名、電話番号を☎で

9月2日10時以降に

特別展「MINIATURE LIFE展2 田中達也 見立ての世界」

期間 8月31日(水)まで

費 一般1,200円、中・高校生700円



マミーサイドアップ©Tatsuya Tanaka

(広告)

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

(広告)

岡山・倉敷・玉野に16ホール

ホール使用料・光熱費 無料

アーバンホール

家族葬/一般葬/社葬
法要/ギフト

家族葬のお問い合わせはアーバンホールへ

岡山支社/岡山市南区福吉町31-20 ☎086-902-1122

岡山 岡南・西市・西川原・藤田・庭瀬・富山
倉敷 坂南 老松 中庄 藤戸 福田 玉島 児島 児島上の町 玉野 田井 荘内

オリエント美術館

〒700-0814 北区天神町9-31
☎086-232-3636 FAX086-232-5342
✉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）

特別展「ヒンドゥーの神々の物語」

期間 9月11日(日)まで

入館料 一般1,000円、65歳以上・高校・大学生800円、小・中学生500円

ワークショップ「ヒンドゥーの神さま缶バッジをつくろう！」

日 8月13日(土)・14日(日)・20日(土)・21日(日)・27日(土)・28日(日)の各日13時30分～15時30分

費 特別展入館料+1個につき材料代100円

学芸員ギャラリートーク

日 8月20日(土)14時～15時

費 特別展入館料のみ

ギャラリーコンサート「オリエンタルな夜会」世界的な名手ホルヘ・カバジェロと岡山新堀ギターアンサンブルの共演

問 ミュージックアート「風画」

☎086-236-8398

日 8月20日(土)18時40分～20時30分

定 80人 費 3,500円（前売3,000円）

特別展関連講演会

「インド美術のおもしろ裏ばなし」

日 8月27日(土)13時30分～15時30分

定 50人 費 500円（友の会会員300円）

申 必要

連続講演会

「オリエント古代の探求」第4回

日 9月3日(土)13時30分～15時30分

定 50人 費 特別展入館料のみ 申 必要

特別展記念公演

「和の架け橋ー能舞台で舞うインド古典舞踊ー」

日 9月10日(土)15時～16時40分

場 能楽堂ホールtenjin 9

定 100人 申 必要

S Pレコードコンサート

日 9月10日(土)10時30分～11時30分

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）

岡山市ジュニアオーケストラ

第58回定期演奏会

日 8月14日(日)16時開演（15時35分からジュニア合唱によるアンサンブルコンサート）

費 一般1,000円、高校生以下500円

出演 山上純司（指揮）、岡山市ジュニアオーケストラ（管弦楽）曲 喜歌劇「天国と地獄」序曲、「フィンランディア」ほか

日本歌曲塾in岡山

塚田佳男公開レッスン聴講者募集

～日本歌曲の奥深さを体験する一日～

日 8月20日(土)①10時～12時25分②13時30分～15時55分③16時10分～17時45分

費 1,000円 申 8月17日までに

I am a SOLOIST

日 9月19日(祝)15時開演 費 1,500円

出演 山上純司（指揮）、岡山フィルハーモニック管弦楽団（管弦楽）、オーディションで選出された11人（ソリスト）

足守プラザ

〒701-1463 北区足守 979
☎086-295-0001 FAX086-295-2722
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 モザイクタイルで作ろう

日 8月の開館日①9時30分～②12時30分～（制作時間90分） 定 各回8人

費（ミニ板飾り）520円（かけ鏡・限定40点）2,090円 申☎で事前に

他 作品は当日持ち帰り

木工教室 お家の小物入れを作ろう

日 8月20日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間60分）

定 各回10人 費 1,040円

申☎で事前に 他 作品は当日持ち帰り

雨漏り 外壁のヒビ ゴミ詰まり

「雨どい」修理専門店へ!

「広報紙の広告を見た」とお伝えいただければ...
通常のお見積りより

2000円OFF!!

放置しないで! 外壁や基礎を濡れ、害虫を繁殖させやすくします!

担当直通 ☎090-2803-4188
あまどい屋 ☎0120-311-642
岡山中央店 年中無休で営業中! 電話受付時間 / 9:00～19:00

福成工務店
岡山県岡山市南区 福田532-12-3B
代表 露無 淳一

記号説明
日 日時
期 期日
時 時間
場 場所
内 内容
講 講師
対 対象
定 定員
費 費用など
持 持ち
参 参加
品 品
申 申し込み
他 その他

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 FAX086-803-3344
✉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）

未来のリケジョ応援プロジェクト
女の子のためのもっともって理科が好きになる実験教室（2回）

日①8月18日(木)②8月19日(金)の各日10時～12時30分

場就実大学薬学部（中区西川原）

内①薬剤師さんになってみよう！②身近にいる！でも目に見えない細菌を見てみよう！

対市内在住の小学4～6年生の女子児童

定各回先着16人

費保険代100円

申保険代持参で窓口に8月6日以降に

コども哲学広場「せかいでさいしょにズボンをはいた女の子」を読んで話そう！

日8月25日(木)10時30分～12時

場西川アイプラザ（北区幸町）

対市内在住の小学1～3年生

定先着12人

申☎で



日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200
☎086-294-4670 FAX086-294-7153
開館時間 9時～17時
休園日 月曜（祝日の場合は翌平日）

硬式テニス教室（全10回）

日9月2日(金)～10月14日(金)の毎週火・金曜10時～12時（9月20日(火)・23日(祝)、10月11日(火)を除く。雨天時は振替）

対初級・中級の成人（初心者可）

定先着25人

費8,500円（全10回分。保険代含む。初日に徴収）

持硬式テニスラケット、テニスシューズなど

申住所、氏名、年齢、電話番号を窓口に・☎・FAXで8月26日までに

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

こども講座「鑄造をして鏡をつくろう」

日8月20日(土)①10時～②13時30分～

対小・中学生と保護者

定各回4組

費300円

申☎で8月8日以降に

他汚れてもよい服装

犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
☎086-947-9001 FAX086-947-9303
✉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）

犬島親子キャンプ

期9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40人 費1人1,500円＋1家族ごとサイト代1,000円とテント代1,500円（夕・朝の食事代込み）

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、イベント名を窓で8月26日までに

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 FAX086-722-3100
開館時間 9時～17時
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

親子環境学習サマースクール2022（第2回）

日8月27日(土)9時30分～15時

内森の探検・森のクラフト作り

対市内在住の小学1～6年生と保護者

定先着30人ほど 費1,500円

申☎・FAXで

めだかの学校
「夏休み特別企画」実施中
詳細はこちらから→



岡山市 女性農業士の おかやま農家レシピ

おかやまの農家レシピ

検索

問農林水産課 ☎086-803-1343

トマトソース



【材料】

●トマト（1kg） ●オリーブオイル（カップ0.5） ●にんにく（2片）
●(A)塩・砂糖（小さじ1）、こしょう・オレガノ（適量）

【作り方】

① トマトは皮を湯むきして、ザク切りにする
② みじん切りにしたにんにくを、焦げないようにオリーブオイルで炒める
③ ①を②に入れ、弱～中火で約20分煮る
④ 水分を飛ばし、トロミが出たら(A)を入れて、2～3分煮込めば完成

ラタトゥイユ （夏野菜の煮込み）



【材料（4人分）】

●(A)タマネギ（小1個）、なす（2本）、ニンジン（1/3本）、ズッキーニ（1本）、ピーマン（2個）、ベーコン（3枚） ●にんにく（1片）
●オリーブオイル（大さじ2） ●トマトソース（カップ1.5）
●(B)コンソメ（1個）、塩・こしょう・砂糖・しょうゆ・水（適量）

【作り方】

① (A)を食べやすい大きさに、にんにくをみじん切りにする
② オリーブオイルでにんにくを炒めた後、タマネギを加えて炒める（弱めの中火）
③ タマネギが透き通ったら、(A)（タマネギ以外）を加えて炒める
④ ③にトマトソースと(B)を加えて、コトコト煮込んだら完成



（広告）

※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

出張買取
モモタロ



代表：勝浦 涼介

着物・紳士、婦人服の

在庫が足りません
高く買い取る自信があります。

※写真はイメージです。

岡山県内どこでも

出張査定
無料!!

まずは一度お電話ください!

携帯・PHS可
フリーダイヤル 0120-938-550

営業時間：9:00-18:00

岡山県公安委員会許可 第721280024493号

岡山店：岡山県岡山市北区伊島町2-20-26-2F

倉敷店：岡山県倉敷市白楽町720-1-102



Public Hall 公民館



申し込みが必要な講座などは、・・で各公民館へ

開館時間：9時30分～21時（日曜は17時まで）

休館日：水曜（祝日の場合は翌日も）、祝日

場所	講座名	内容
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/📠086-254-4633	気まぐれピアニストの enjoy music	8月26日(金)14時～15時 ピアノ演奏 定 40人 申 必要
西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 📠086-942-0774	映画「MINAMATA-ミナ マタ-」上映会	9月10日(土)10時～12時 昨年公開された映画の自主上映会 定 100人 費 500円 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「終活/人生最 終段階の意思決定について」	8月25日(木)10時～12時 定 30人 申 必要
高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/📠086-287-2057	さんかくカレッジ基礎コース 知って得する！防災講座	8月20日(土)、9月3日(土)13時30分～15時30分 避難所にお ける簡易トイレやベッドの組立体験ほか 対 中学2年生以上
妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/📠086-282-4747	ごみ問題を考える	8月29日(月)10時～11時30分 プラスチックごみや海ごみの 問題など身近なごみ対策について 定 20人 申 必要
興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/📠086-298-2660	興除バリスタ・オープンカフェ マム興除「夏の朗読会」	8月27日(土)14時～15時45分 朗読とオカリナの演奏 定 30人 申 必要
藤田公民館 〒701-0221 南区藤田508 ☎/📠086-296-2185	パ ソ ン コ ン 教 室	エクセル入門 9月6日・13日・20日・27日の各火曜10時～12時 基本操 作など 費 全4回2,700円（テキスト代含む） 申 必要
		パワーポイント入門 9月8日・15日・22日・29日の各木曜10時～12時 基本操 作など 費 全4回2,200円（テキスト代含む） 申 必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/📠086-943-1154	旭東未来塾	8月27日(土)13時30分～15時 身近な物を小型顕微鏡で観察 する 対 小学5年生～中学3年生 定 15人
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28日(日)14時～15時 三宅バンドによる「懐かしの50年 ・60年代の和・洋ポップスとダンス音楽」 定 30人 申 必要
	光南台キネマ	8月20日(土)9時30分～11時00分 映画「奥様は魔女」 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	8月8日(月)10時～11時 絵本の読み聞かせほか 定 親子15 組 対 未就園児と保護者 申 必要
建部町公民館 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 📠086-722-2160	砂防教室「土砂災害の危険 性と日頃の備え」	8月26日(金)13時30分～15時 土砂災害の危険性や身を守る ために必要な知識について 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	シアター&ちょこっと スタディSETO2022	8月19日(金)13時30分～15時10分 映画「三十四丁目の奇跡」 「皆伝角田信朗の自転車道虎の巻」 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20日(土)13時30分～15時30分 映画「地上より永遠に」 定 75人 申 必要

記号説明

日

日

期

日

期

日

時

間

場

所

内

容

講

師

対

象

定

員

費

用

な

ど

持

持

参

品

申

込

他

の

他



Library 図書館



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（ただし中央図書館を除く）

※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



灘 〒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

おはなしのへや

えほん「おふろひえてます」ほか

8月17日(水)14時30分～14時50分

中 〒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・振替休日を除く）

絵本読み聞かせ体験

8月10日(水)10時30分～11時

対1歳くらいまでの赤ちゃん **定**10組

申 で8月3日以降に

にんぎょうげき

8月11日(木)15時～15時40分

定10組

申 で7月27日以降に

なつのおはなし会

8月20日(土)15時～15時45分

定10組

申 で8月5日以降に

子ども写真撮影教室

8月27日(土)14時～16時

対小学生（保護者同伴） **定**6組

申 で8月3日以降に

緑 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎/📠086-943-2298
西大寺緑花公園
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「ありとすいか」ほか

8月13日(土)15時～15時30分 **定**5組

申 で8月2日以降に

ワクワク！ミニえほんづくり

8月17日(水)10時30分～12時

対4歳～小学生（できるだけ保護者同伴）

定12組 **申** で8月6日以降に

えほんのじかん

8月24日(水)15時～15時30分 **定**5組

申 で8月2日以降に

夏のこども会

大型紙芝居「きんぎょがにげた」ほか

8月27日(土)14時～15時 **定**5組

申 で8月2日以降に

幸町 〒700-0903 北区幸町10-16
 ☎086-234-5188 ☎086-234-5189
 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

おはなしの会

日 8月7日(日)15時～15時30分
 定 10組程度 申(窓)・☎で7月22日以降に

赤ちゃん

絵本読み聞かせ体験

日 8月25日(木)15時～15時30分
 対 1歳くらいまでの赤ちゃん
 定 10組程度 申(窓)・☎で8月7日以降に

おはなしの会

日 8月28日(日)15時～15時30分
 定 10組程度 申(窓)・☎で7月22日以降に
 えほんのじかん

日 9月3日(土)10時30分～11時
 定 10組程度 申(窓)・☎で8月6日以降に

浦安 〒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

えほんのじかん

日 8月10日・17日・24日・9月7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 8月21日、9月4日の各日曜11時～11時30分 定 先着5組程度

おはなしのじかん

日 8月28日(日)11時～11時30分
 定 先着5組程度

浦安読書サークル

日 9月2日(金)13時～15時

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

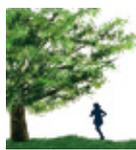
おはなし会

日 8月13日・27日の各土曜14時～14時30分
 申(窓)・☎で3日前までに

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

おはなし会

「やさいだいすき」ほか
 日 8月27日(土)11時～11時20分



Park 公園協会からのご案内



- 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)
- 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(祝日の場合は翌平日)
 esatoyama@okayama-park.or.jp
- D 西大寺緑花公園・百花プラザ** 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3 開館時間 9時～21時
 ☎086-944-8716 ☎086-944-8715 休館日 月曜(祝日の場合は翌平日)
 info-hyakka@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・小学生以下は保護者同伴) および注意事項など

A イベント名、氏名、電話番号を、(窓)・☎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 (窓)・☎で8月1日以降に

D (窓)・☎で8月3日以降に ※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 浦安	ガーデニング講座 カラースンドで楽しむ観葉植物	日 8月23日(火)13時30分～15時 定 先着12人 費 1,200円
	イベント 夜咲く花のふしぎ展	日 8月26日(金)～9月11日(日)の各日 9時～16時 (休園日を除く)
B 半田山	★四季と自然を 楽しむ会	日 8月11日(祝)9時30分～11時30分(雨天決行)
	★子ども自然教室 「超」葉っぱのかんざつ	日 8月27日(土)10時～12時 定 先着15組30人 申(窓)・☎で8月3日以降に
	★バラグアイオオオニ バスの花解体ショー	日 9月4日(日)9時30分～11時 対 小・中学生(小学生は 保護者同伴) 定 先着8人 申(窓)・☎で8月15日以降に
	夜の女王バラグアイオオオニ バスの花はなし～夜咲く花のふしぎ～	日 9月4日(日)13時30分～14時30分 定 先着15人 申(窓)・☎で8月15日以降に
C 里山 多丁	ガーデニング講座 カラースンドで楽しむ観葉植物	日 8月24日(水)13時30分～15時 定 先着12人 費 1,200円
	D 百花 プラザ	ガーデニング講座 カラースンドで楽しむ観葉植物
	花とあそぼう(生け花)	日 9月4日(日)10時～12時 対 小学生以上 定 先着15人 費 1,500円

瀬戸町 〒709-0856 東区瀬戸町下188-2
 ☎/☎086-952-4531
 開館時間 10時～18時
 休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会

日 8月13日・20日・27日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

日 9月3日(土)11時～11時30分

視聴覚 〒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 月曜、第2日曜、祝日

企画映画会「稚内発 学び座 ソーランの歌が聞こえる」

日 8月17日(水)14時～ 定 40人

名作映画会 映画「赤い樺 富岡製糸場物語」

日 8月28日(日)14時～ 定 40人

(広告) ※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

失敗しないための!まるごとお悩み解決の市民講座

屋根外壁塗装セミナー

8/21(日)10:00～12:00 暴風雨対策はお済みですか!?

岡山ふれあいセンター 第1研修室 岡山市中区桑野 715-2

参加費 無料

予約優先

地元密着! おかげ様で 27年!!

リフォーム & ガーデン ベストホーム

【営業時間】9:00～18:00
 【定休日】毎週火・水曜日
 株式会社ベストホーム 岡山市中区倉田 387-3

ご予約は コチラ

0120-75-5526

台風シーズン到来、屋根のお手入れ大丈夫?!

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



Center ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
※ウェルポートなださきからのお知らせも含まれます



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…男性保護者と満2歳～4歳未満の幼児 ※2…首がすわった3～8カ月未満の乳児とお母さん
 - ※3…知的障害、発達障害などの5歳以上で、成人の付き添い可能な人およびマスク着用で講座受講が可能な人
 - ※4…65歳以上優先 ※5…療育手帳を持つ小学生以上で成人の付き添い可能な人 ※6…材料代を含んだ金額

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切	
健康啓発講座 お家でできる簡単ストレッチ&筋力トレーニング ～毎日できる運動で心と体を整えよう!～	南	8/27(土)	10:00～11:30	無料	8/11以降順次	
	西大寺	8/28(日)	14:00～15:30			
	北	9/3(土)	14:00～15:30			
	岡山	9/10(土)	10:00～11:30			
楽しく筋力UPトレーニング ☆各曜日とも全11回 ☆9/5から順次開講 ☆申し込みは、各センターへ	南	9/5(月)	10:00～11:30	6,930円	8/26以降順次	
	西大寺	9/6(火)	14:00～15:30			
	北	9/7(水)	14:00～15:30			
	西	9/8(木)	14:00～15:30			
岡山	岡山	9/9(金)	9:30～11:00	630円	①8/16 ②8/30	
	アクティブヨーガ(託児付)～お試し運動講座～ ①2回目 ②3回目		①8/26(金) ②9/9(金)			
	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 上級救命講習		8/28(日)			
	YORIDORIトレーニング～1回から受講できる運動講座～ ①マットサイエンス ②簡単ストレッチ		①9/2(金) ②9/16(金)			
西大寺	岡山市パパ・プレパパ応援委託事業 お父さんと一緒に!運動あそび教室 ※1		9/3(土)	無料	8/24	
	介護職員初任者研修 ※事前説明会あり(参加必須)		9/6(火)～	詳細はHP	無料	8/15
	ウオーキングサポーター養成講座		9/21～(水)全5回	10:00～12:00	1,050円	9/11
北	ベビーマッサージとスキンケア ※2		9/21～(水)全4回	10:00～11:30	3,070円※6	9/11
	ふれあいワークショップ「秋のおくりもの」 ※3		9/3(土)	13:30～15:30	410円※6	8/24
	健康づくり分野 「今日からできる!!認知症予防～楽しく脳を活性化しよう～」 地域福祉分野「普通救命講習I」	岡山市安全・安心ネットワーク		9/19(祝)	14:00～16:00	無料
チャレンジシニア～ウオーミングアップとストレッチの基本～ ※4		9/23(祝)	10:00～11:15	630円	9/13	
芸能ボランティア養成講座「マジック入門」		9/24～(土)全6回	14:00～16:00	6,280円※6	9/14	
総論「身近な浸水被害(内水)に備えよう」		9/1(木)	10:00～11:15	無料	8/22	
西	健康づくり分野「ストレッチサポーター養成講座」		9/7～(水)全5回	14:00～16:00	無料	8/28
	ゆるケアサイズ ※4		9/7～(水)全5回	9:45～11:00	3,150円	8/28
南	知的障害者チャレンジ教室「ジャムサンドクッキーをつくろう!」 ※5		8/21(日)	10:00～12:00	610円※6	8/10
	季節の園芸教室「秋編」 ※4		9/3(土)	10:00～11:30	2,000円※6	8/21

催し 問い合わせは各センターへ

南ふれあいセンター

財団設立30周年記念 ポッチャ体験会&遊べるブース

☎ 8月7日(日)10時～12時

☎ 未就学児は保護者同伴。障害者は付き添い同伴。

財団設立30周年記念 全館リレー映画会「盲導犬クイールの一生」

☎ 8月28日(日)10時～12時 定50人 ☎ 未就学児は保護者同伴

西大寺ふれあいセンター

臨床美術ワークショップ

☎ 9月4日(日)①10時～12時②13時30分～15時30分

☎ 3歳～小学生と保護者(保護者1人につき児童1人まで)

☎ 各回10組 費1組①500円②1,000円 ☎ 8月24日までに

ウェルポートなださき

お月見ヨガ

☎ 9月10日(土)18時45分～20時 ☎ 夜空の下で行なう屋外ヨガ
定30人程度 ☎ 8月30日までに ☎ 中学生以下は保護者同伴

北ふれあいセンター

子育て支援イベントベビーマッサージ

☎ 9月19日(祝)10時30分～11時45分 ☎ 首がすわった3カ月～1歳未満の乳児と保護者 定25組 ☎ 9月8日までに

西ふれあいセンター

西ふれあい映画会「ねこざかな」

☎ 9月23日(祝)13時30分～14時30分 定先着40人程

☎ 9月1日以降に ☎ 未就学児は保護者同伴

講座体験イベント「ゆるケアサイズ」

☎ 8月29日(月)10時～11時15分 定24人 ☎ 8月19日までに

記号説明

日 日時

期 曜日

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

費 費用など

持 持ち

持 持参品

申 申込

他 他

他 他