

施設GUIDE

施設ガイド

申し込み記号については、12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 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）

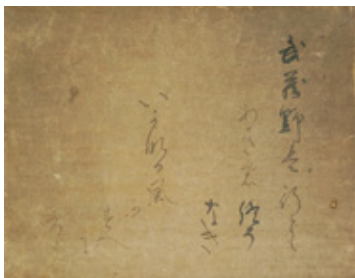
企画展「岡山城歴史絵巻Ⅱ 岡山を築いた英傑たち 岡山ファイブ」

岡山城天守閣が大規模な改修を迎えるのを機に、岡山シティミュージアムでは昨年度に岡山城収蔵品から優品を紹介する企画展を開催し、好評をいただきました。

岡山城のリニューアルオープンを11月3日(祝)に控える今年度は、内容の一層の充実をはかって岡山城を築いた人々に焦点を当て、第2回目の「岡山城歴史絵巻」展を開催しています。

期間 10月2日(日)まで

費 一般310円、高校・大学生210円



宇喜多秀家和歌の書
武蔵野は 行どもあきの終ぞなき
いかなる風か すへに吹らん

<同関連行事> ミュージアム講座 第106回「岡山の鐘撞堂」

日 9月10日(土)14時～15時30分 内 かつて現在の北区表町二丁目にあり、江戸時代から昭和初期まで市民に時を告げてきた鐘撞堂の役割と意義を考える 定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で8月26日以降に第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

内 「宇喜多氏ゆかりの地を訪ねて」など当館の映像アーカイブから「蔵出」した選りすぐりの映像を上映 定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で9月2日以降に

(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。

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）

岡山フィルハーモニック管弦楽団 第74回定期演奏会

日 10月9日(日)15時開演 費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、B席ユース1,000円 出演 指揮／秋山和慶、ソリスト／宮田大（チェロ） 曲目 ブラームス／悲劇的序曲、エルガー／チェロ協奏曲、ブラームス／交響曲第1番

The MOST in JAPAN 岡山公演

日 10月10日(祝)15時開演 費 S席3,000円、A席2,000円、A席ユース500円
共演 岡山市ジュニアオーケストラ（弦楽）

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）
9/12～29（展示替えのため）

特別展「ヒンドウの神々の物語」

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800円／小・中学生500円※20人以上の団体は各200円引き

●以下イベントは芸術交流鑑賞券で鑑賞可（オリエント美術館のみ鑑賞の場合500円）、高校生以下無料（本紙2ページ参照）

岡山芸術交流2022

期間 9月30日(金)～11月27日(日)

館蔵品展

「シティ・ライフのはじまり、オリエント」

期間 9月30日(金)～

小企画展「古代ガラスの創造力」

期間 9月30日(金)～11月27日(日)

ワークショップ「円筒印章を作ろう」

日 10月1日(土)13時30分～15時30分

学芸員ギャラリートーク

日 10月8日(土)14時～15時

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 ハンコで楽しむ長皿を作ろう

日 9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 2,090円（1点）

申 ☎で事前に

他 作品は約2カ月後お渡し



木工教室

磨いて作る栗の木の小物入れとネームタグ

日 9月17日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～（制作時間90分）

定 各回10人 費 1セット2,090円。タグの追加（2個）520円

内 磨いた後にバーニングペンで模様を焼き付け可

申 ☎で事前に

他 作品は当日持ち帰り



男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

改修工事のため、11月頃まで休館

☎086-803-3355 086-803-3344

✉sankaku@city.okayama.lg.jp

電話対応時間 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）

さんかくカレッジ専門コース

一般公開講座

日 ①9月10日(土)②9月18日(日)の各日13時30分～15時30分

場 西川アイプラザ（北区幸町）

内 ①あなたの想いがジェンダー平等な未来を拓く～#男女共同参画ってなんですか～
②司法におけるジェンダー平等～なぜ最高裁判事に女性が6人必要なのか？～

定 先着10人程度 申 ☎で

安心初めてのお墓えらび

永代供養墓って
どんなお墓？
将来の供養や管理が
心配だわ...

- 従来のお墓に比べて少し小さめです
- 永代供養ついで、供養・管理の心配がありません
- 契約後の費用は一切かかりません

お墓の費用は0円

石豊なら墓石やデザイン墓、樹木葬や納骨堂、

墓じまいまでたくさんの選択肢の中から選べます！

東山聖光苑：バラの樹木葬

納骨堂合祀タイプ

1名様 **15万円** (税別)

悩んでいても解決しません。お墓の専門店にご相談ください！

あなたに合ったお墓が見つかります

いしとよ ☎0120-37-9481

岡山市中区門田本町2-1-3 営業時間8:30～17:30 / 定休日 水曜日・第1火曜

詳しくはホームページへ **石豊** 検索

<http://www.ishitoyo.net/>

株式会社 石豊

電話受付時間
山崎 美穂

宗教学法人聖光院 岡山県指定第609号 昭和48年5月29日

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

記号説明
日 日 時 期 日 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

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

主催講座受講生募集!

日/内/費 下表のとおり 対 15～34歳で
市内在住・在勤の社会人 定 ①15人②16
人 申 窓・窓口で①9月6日以降に②9
月8日～10月6日の間に (各先着順)
他 太極拳は定員に余裕があれば随時受け
付け可

他 太極拳は定員に余裕があれば随時受け
付け可

講座名	日時	実費
①太極拳/後期 (10月11日～ 3月14日)	毎週火曜 18時45分～ 20時45分	無料
②料理/秋コース (10月13日～ 12月22日)	第2・4木曜 (11月は第2・3) 18時30分～ 20時30分	5,000円 (全6回分)

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)

初心者釣り体験

期 ①10月16日(日)・②10月30日(日) (各日、
日帰り) 対 小学生以上 (小学生は保
護者同伴) 定 各30人 費 200円 (釣道
具、エサは各自持参)

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、希望日を窓で①9月22
日②10月7日までに 他 弁当持参

秋の釣り大会

期 10月29日(土) 対 小学生以上 (小学生
は保護者同伴) 定 30人
費 200円 (釣道具、エサは各自持参)
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、イベント名を窓で10月7日までに



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

子ども自然体験教室!

日 10月23日(日)9時30分～16時15分
内 キノコ観察など
対 市内在住の小学4～6年生
定 30人 (応募多数の場合は学年比を考
慮し抽選)
費 1,048円 (保険代含む)
申 講座名、郵便番号・住所、氏名 (ふ
りがな)、性別、生年月日、学校名・
学年、電話番号、保護者氏名 (押印)
を窓で9月22日までに (連名不可)



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
休園日 月曜 (祝日の場合は翌平日)

マスカット杯テニス大会 (ミックスダブルス)

日 10月2日(日)9時～17時 (雨天時は10
月9日(日)に延期) 対 成人 (Cクラス
および初級者) 定 先着32組 費 1組
4,000円 (保険代含む) 持 硬式テニス
ラケット、テニスシューズまたはスポー
ツシューズ、スポーツウェアなど 申 ペ
アそれぞれの住所、氏名、年齢、電話番
号、チーム名を窓口・印・窓で9月19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 ☎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)

田地子川の水生昆虫観察

日 9月25日(日)9時30分～12時 対 小学生
と保護者 定 先着30人 費 保険代50円
申 窓・窓で9月22日までに



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

つんちゃん劇場 (人形劇)

日 10月7日(金)10時30分～11時10分
定 親子先着20組 (要事前申し込み)
申 窓口・窓で9月28日以降に

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

埋蔵文化財講座「南方遺跡-花ひらく弥 生文化-(第3回)」

日 9月17日(土)13時30分～15時
内 南方遺跡の装身具 定 40人
申 同センターへ窓で9月5日以降に

福祉交流プラザ

〒701-1153 北区富原1149
☎/☎086-254-2009
✉plazatomihara@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～21時 (日曜は17時まで)
休館日 火曜

大人のわくわくかかぐ 温泉のなぞ

日 10月2日(日)10時～12時
申 9月22日までに 他 子ども同伴も歓迎
講演会「終活のすすめ」
～笑顔で過ごす これからのために～
日 10月3日(月)13時～14時30分
場 富原老人憩の家 申 9月23日までに

(広告)

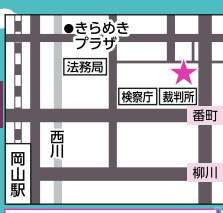
※広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。岡山市が推奨等をするものではありません。

あらゆる法的トラブルに 岡山弁護士会の弁護士が相談に応じています。

**平日昼間の
法律相談**
一般相談 / 40分
5,500円(税込)

クレジット・サラ金などの借金に関する相談や交通事故に関する民事の
法律相談は無料です。その他、一定の収入以下の方は無料で相談が出来る
ケースもありますので、詳しくは予約時にお問い合わせください。

毎週月曜日～金曜日 9:30～15:20



※弁護士会には駐車場がありません。公共交通機関などをご利用ください。



**平日夜間と土日の
法律相談**
一般相談 / 30分
5,500円(税込)

場 岡山市勤労者福祉センター2F
岡山市北区春日町5-6 岡山パブリック法律事務所内

毎週月曜日～金曜日 17:45～20:00
土曜日・日曜日 13:00～15:15



一定の収入以下の方は無料で相談が出来るケースもありますので、詳しくは予約時にお問い合わせください。

☎086-234-5888

電話受付時間/平日9:00～17:00

詳しくはホームページをご覧ください 岡山弁護士会 検索

https://www.okaben.or.jp/



Public Hall 公民館



申し込みが必要な講座などは、**窓**・**電**・**网**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	カヌーで巡る秋の川旅 ～旭川の自然や歴史遺産～	📅10月1日(土)9時～12時 内カヌー教室 対18歳以上 定10人 費4,000円 申必要
西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 📠086-942-0774	ZUMBA体験会	📅10月4日(火)10時30分～11時30分 場久保東児童館 内ラテンの曲とダンスの組合せ 対子育て中の人 定10人 申必要
	秋の寄せ植え	📅10月7日(金)10時～12時 内秋の草花を使って寄せ植えを学ぶ 定12人 費3,000円 申必要
上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352	オレンジクローバーの会	📅9月17日(土)18時30分～20時30分 内成年後見制度などについて 定20人 申必要
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/📠086-284-6224	いちのみや防災講座 (第1回)	📅10月1日(土)13時30分～15時30分 内災害は忘れる前にまた襲う 定40人 申必要
高松公民館 〒701-1346 北区津寺104 ☎/📠086-287-2057	シアター高松	📅10月4日(火)13時30分～15時40分 内映画「子鹿物語」
妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/📠086-282-4747	ノルディックウオークin箕島	📅10月7日(金)9時30分～12時 内ノルディックポールを使って約3kmを歩く 定20人 費50円 申参加費を添えて9月30日までに
足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/📠086-295-1942	ちょっとした工夫で 食品ロスを削減しよう！	📅9月30日(金)10時～12時30分 内旬の野菜を丸ごと使い切り 定12人 費材料代800円程度 申必要
大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/📠086-241-8526	ハタフローヨガを 体験してみよう	📅9月15日・29日、10月13日・27日の各木曜19時～21時 内呼吸に合わせてダイナミックに動くヨガ 定18人 申必要
	子育て“モヤッとニコッと” カフェ	📅9月12日(月)、10月14日(金)、11月14日(月)、12月13日(火)の各日10時～12時 内てつがく対話 定12人 申必要
旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/📠086-943-1154	ハッピー☆子育て (託児付き)	📅9月13日(火)10時～11時30分 内災害用非常食レシピの紹介 対子育て中の人 定15人(託児6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	📅9月25日(日)14時～15時 内リリー&赤田のいきなりライブ～演歌、ジャズ、J-pop他～ 定30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	📅9月12日(月)10時～11時 内絵本の読み聞かせ他 対未就園児と保護者 定親子15組 申必要
灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/📠086-362-0408	今日からはじめるエコ宣言！	📅9月26日(月)13時30分～15時30分 内講義「プラスチックごみを考える」 定25人 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	建部大学・高齢者健康セミナー「脳卒中について」	📅9月16日(金)13時30分～15時 内高齢者が注意したい脳卒中について脳神経外科医から学ぶ 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	悠々ナビ 「元気で長生きするために」	📅9月29日(木)14時～15時30分 内済生会総合病院医師などによる講演 定80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	📅9月24日(土)13時30分～15時 内健康寿命を延ばそう！ 定30人 申9月5日以降に

(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)

庭木の手入れ、見積無料 庭木1本から大歓迎!!

お庭のお困り事なら!

剪定・伐採・草刈・防草/害虫対策など

料金 剪定:高さ3m未満2800円(税込)～
目安 草刈り:1m180円(税込)～

お庭の管理専門店 / 一級造園技能士 吉田昌良

ミナン緑地 お問い合わせTEL090-8364-1034
岡山市北区今保39-8 TEL(086)241-6145

相続税の準備は大丈夫ですか?

こんな事で悩んでいませんか?

- ・将来の相続に備えて相談(相続対策)したい!
- ・相続税がかかるのかどうか、何から手続きしたらいいのかわからない!
- ・相続があったのだけど、誰に相談していいのかわからない!

相続専門の税理士にお任せください!

相続税・贈与税の **無料相談受付中!!**

まずはお気軽に
お問い合わせ
ください。

☎086-226-5265

[受付時間/平日 9:00～18:00] ※相談時間は1時間

税理士法人 **吉井財務研究所**
岡山市北区青江一丁目4番16号

お客様の一人ひとりに合った
的確なサポートをします!

相続 吉井財務 検索

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



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

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・振替休日を除く）

絵本読み聞かせ体験

9月14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(窓)・(☎)で9月7日以降に
中国語でえほんのじかん

9月17日(土)15時～15時30分 定10組
申(窓)・(☎)で9月9日以降に

おやおたのしみ会
9月23日(祝)10時30分～11時 対 1～3歳
定10組 申(窓)・(☎)で9月10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

おやおたのしみ会

9月9日(金)10時30分～11時
対 1～3歳 定10組程度 申(窓)・(☎)で

金よう日おたのしみ会
9月16日(金)15時～15時30分
定10組程度 申(窓)・(☎)で

おはなしの会
9月18日(日)15時～15時30分
定10組程度 申(窓)・(☎)で8月28日以降に

絵本読み聞かせ体験
9月22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9月7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

9月14日・21日・28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
9月18日・10月2日の各日曜11時～11時30分 定先着5組程度

浦安読書サークル
10月7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

9月18日(日)11時～11時30分
申(窓)・(☎)で



Park 公園協会からのご案内



A 岡山市半田山植物園

〒700-0004 北区法界院3-1
☎086-252-4183 086-252-2208

開園時間 9時～16時30分
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

B 操山公園里山センター

〒703-8234 中区沢田649-2
☎086-270-3308 086-270-8353
esatoyama@okayama-park.or.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）

C 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
☎086-944-8716 086-944-8715
info-hyakka@okayama-park.or.jp

開館時間 9時～21時
休館日 月曜（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 イベント名に★印があるものは入園料が必要です。

B 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を、(窓)・(☎)・(図)・(回)で ※小学生以下は保護者同伴

C (窓)・(☎)で9月2日以降に ※受け付けは18時まで

イベント名		内容
A 半田山	展示	夜咲く花のふしぎ展 8月26日(金)～9月11日(日)9時～16時（休園日を除く）
	イベント	★ナイトガーデン2022 9月9日(金)～9月11日(日)18時～21時（最終入園は20時30分まで）
	観察会	★四季と自然を楽しむ会 9月8日(木)9時30分～11時30分（雨天決行）
		★スイレンの管理と観察 9月17日(土)9時30分～11時30分 定先着15人 申(窓)・(☎)で9月2日以降に
★秋の七草の観察 9月21日(水)13時30分～15時 定先着15人 申(窓)・(☎)で9月2日以降に		
B 七上山	ノルディックウォーク（初級コース） 9月17日(土)10時～12時 対 6歳以上 定先着10人 費200円+ポールレンタル代	
C 百花プラザ	秋の星空教室～木星・土星をみよう～ 10月1日(土)18時～20時 対 小学生以上（小学生は保護者同伴） 定先着25人 費高校生以上300円、中学生以下200円	

◆百間川緑地施設一部利用停止のお知らせ

利用停止 テニスコートA（中区東川原）5～8番コート

停止期間 10月1日(土)～令和5年3月31日(金)（予定）

☎百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453（8時30分～17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

9月10日・24日の各土曜14時～14時30分
申(窓)・(☎)で月初めから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「せんろはつづく」ほか

9月24日(土)11時～11時20分

緑の図書館

〒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

こどものじかん

えほん「きょうものはらで」ほか
9月10日・24日の各土曜15時～15時30分 定5組
申(窓)・(☎)で9月1日以降に

えほんのじかん

9月28日(水)15時～15時30分 定5組
申(窓)・(☎)で9月1日以降に

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

9月10日・17日・24日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

10月1日(土)11時～11時30分

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

おはなしのへや

えほん「たたたん たたたん」ほか
9月21日(水)14時30分～14時50分

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 月曜、第2日曜、祝日

動画撮影編集教室（全2回）

9月10日・24日の各土曜10時30分～16時30分 定16人 申(窓)・(☎)で

企画映画会「365日のシンプルライフ」

9月30日(金)14時～ 定40人

記号説明

日

時

期

日

時

場

場

内

容

講

師

対

象

定

員

費

用

持

持

参

品

申

他

申

他

申

他

申

他

申

他

申

他



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（窓口・〒・FAX・✉）
- ・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…材料代含んだ金額 ※2…療育手帳をお持ちの16歳以上で、付き添いの参加が可能な人 ※3…65歳以上優先

講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
点訳ボランティア養成講座	9/27~(火)全10回	9:30~11:30	2,870円 ※1	9/15
岡山 ●初心者向け…女性のためのヨガ、気功八段錦太極拳、ピラティス、男性のためのヨガ、かんたんジャズダンス&ストレッチ、かんたんエアロ&筋力UP、からだコンディショニング、かんたん！キックボックス ●託児付き…女性のためのピラティス、からだスッキリヨガ ●子どもと保護者対象…ママのための産後おやこヨガ ●高齢者優先…らくらくヨガ				詳細は岡山ふれあいセンターまで
西大寺 いざという時のための救命講習（普通救命講習1）	10/13(木)	13:00~16:00	無料	10/3
●初心者向け…マットエクササイズ、ペルヴィス（骨盤矯正）、和太鼓、ハワイアンダンス、ベーシックヨガ、Shape Upエンジョイダンス、アクアコア、シェイプアップアクア、水中ストレッチ&筋肉体操 ●託児付き…エンジョイエアロ&コアトレ、リフレッシュヨガ、骨盤ケア中心の産後ヨガ ●知的障害者優先…ふれあいピクス、ふれあいダンス ●高齢者優先…イス体操&ストレッチ、簡単エアロピクス、QOL向上！フィットネスクラス、絵手紙、脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ、アクアウォーク+いきいき脳体操、いきいき水中ウォーク				詳細は西大寺ふれあいセンターまで
北 苔玉をつくろう！ ※2	10/6(木)	10:00~11:30	1,210円 ※1	9/26
●初心者向け…ピラティス、シェイプアップ、マットエクササイズ、ポディーヨーガ、アクティブヨーガ、バレトン、リズムフィット☆ボクシング、楽しく筋力UPトレーニング ●託児付き…エアロピクス、ポディーヨーガ ●高齢者優先…らくらく脳トレ！体操、フットセラピー&姿勢すっきり体操、ストレッチボールでリラックスストレッチ、実用習字、練功、笑いヨガ				詳細は北ふれあいセンターまで
西 ママと赤ちゃんのふれあい時間	10/20(木)	14:15~15:30	630円	10/10
●初心者向け…ペルヴィス@~骨盤調整~、エアロピクス、シェイプアップ、マットサイエンス、ピラティス、くつろぎのヨガ、リズムフィットボクシング ●託児付き…リフレッシュエアロ&yoga、Enjoyシェイプアップ ●子どもと保護者対象…親子リトミック ●高齢者優先…ストレッチと気功、ゆる体操、健幸ストレッチ、アクリル画、備前焼、心と体のシェイプアップ				詳細は西ふれあいセンターまで
南 ●初心者向け…エアロピクス&ストレッチ、エアロピクス、ポディーヨーガ、かんたん！キックボックス、いきいき健康ストレッチ&フィットネス、マットエクササイズ、リラックスヨガ、ボールペン字・筆ペン講座、フラワーアレンジメント、キレイになるためのヨガ、男性のためのヨガ ●託児付き…ピラティス、リフレッシュエアロ&体幹トレーニング ●子どもと保護者対象…ママとベビーのためのピラティス、赤ちゃん&エクササイズ、ベビーと一緒にペルヴィスワーク ●高齢者優先…フットセラピー&姿勢すっきり体操、筋力アップ&簡単エクササイズ、水彩画、筆ペン講座、ゆる体操、スポーツ吹矢、笑いヨガ、大人の折り紙、現代俳句、アンチエイジングエクササイズ				詳細は南ふれあいセンターまで
ウェルポート 健康な骨を目指す！骨コツトレーニング ※3	10/16(日)	10:00~11:30	630円	10/5
●子どもと保護者対象…ママとベビーのためのピラティス ●高齢者優先…おなかひきしめエクササイズ~めざせ！-5歳~、楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ、リンパマッサージ&体調改善エクササイズ				詳細はウェルポートなださきまで

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

とらまる人形劇団 ~ごめんね、シロ~

日 9月23日(祝)10時30分~11時30分

定 100人 申 9月13日までに

他 未就学児は保護者同伴

財団設立30周年記念講演

息子3人、アナウンサーパパの子育て奮闘記

日 10月23日(日)10時30分~12時 内 笠井信輔さんにより講演会

定 150人 (ウェブ 配信300人) 申 10月13日までに

西大寺ふれあいセンター

認知症えがお博

日 9月18日(日)10時~15時30分

内 映画上映、オカリナ演奏、イラスト展示ほか

他 小学生以下は保護者同伴

プール臨時休業のお知らせ

期間 10月1日(土)~20日(木)

南ふれあいセンター

とらまる人形劇団 ~ごめんね、シロ~

日 9月25日(日)10時30分~11時30分

定 100人 申 9月14日までに 他 未就学児は保護者同伴

ウェルポートなださき

子育てハッピータイム

~心とからだを育むベビーマッサージ&リズム遊び~

日 10月19日(水)10時~11時30分 対 首がすわった生後3カ月~1

歳未満の子どもと保護者2人まで 定 8組 申 10月5日までに

北ふれあいセンター

サボくま映画会「ばあばは、だいじょうぶ」

日 9月9日(金)10時~11時40分 定 先着30人程度

西ふれあいセンター

健康イベント「体力測定&スポーツレク体験」

日 10月2日(日)10時~12時

定 30人程度 申 9月22日までに 他 未就学児は保護者同伴

アクリル画Web作品展

期間 10月1日(土)~31日(月)

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康