

# 施設GUIDE 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。

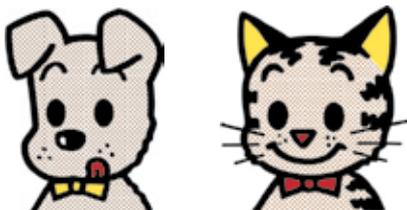
新型コロナウイルスの影響により内容が変更もしくは、中止になる場合があります

## 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）、12/28～1/4

**特別展 原田治展「かわいい」の発見**  
Osamu Harada : Finding "KAWAII"  
「OSAMU GOODS (オサムグッズ)」の生みの親、原田治 (1946-2016)。シンプルな描線と爽やかな色彩で描かれたキャラクターたちは、1970年代後半から90年代にかけて、女子中高生を中心に爆発的な人気を博しました。本展では広告・出版・各種グッズなど多分野にわたる作品を展示し、時代を超えて愛されるイラストレーター、原田治の全貌に迫ります。

期間 12月25日(日)まで 費 一般1,000円、中・高校生500円



©OSAMU HARADA/KOJI HONPO

## 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）、12/29～1/3

### 陶芸教室

干支「卯」の土鈴に絵付けをしよう  
日 12月の開館日① 9時30分～② 12時30分～（制作時間90分まで）  
定 各回8人（50点限定） 費 1,040円  
申 ㊟で事前に 他 作品は当日持ち帰り



## 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）12/28～1/4

### 記念日コンサート～大切なあなたに贈る～クリスマスディコンサート

日 12月24日(土)14時開演  
場 岡山シンフォニーホール イベントホール 費 500円（未就学児入場可）  
出演 樋口利歌（バイオリン）、藤田恵子（サクソフォーン）、Natsue（パーカッション）、橋佐祐（ピアノ）  
曲目 クラシックからJPOPまでクリスマスや冬に関する曲、鎌倉殿の十三人メインテーマなど

### 岡山フィルハーモニック管弦楽団 ニューイヤーコンサート

～恋も復讐もシャンパンの泡のせい…～  
日 令和5年1月22日(日)15時開演  
場 岡山シンフォニーホール 大ホール  
費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、Bユース1,000円  
出演 秋山和慶（指揮）、岡山フィルハーモニック管弦楽団（管弦楽）、森野美咲（ソプラノ）

曲目 J.シュトラウス/喜歌劇「こうもり」ハイライトなど  
名曲を歌いましょう  
日 令和5年1月16日・30日の各月曜10時～11時 講 出口裕子（ソプラノ）、松下智子（ピアノ）  
場 2,000円（初回別途楽譜代1,100円）  
申 必要

## 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、12/29～1/3

企画展特別講演会「弥生時代の木器」  
日 12月17日(土)13時30分～15時 定 40人  
申 同センターへ㊟で12月5日以降に

## 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）11/28～12/5（展示替えのため）、12/28～1/4

### 館藏品展

「シティ・ライフのはじまり、オリエント」  
期間 12月6日(火)～次年度  
入館料 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「イエスの物語」  
期間 12月6日(火)～令和5年2月5日(日)まで  
入館料 館藏品展と共通  
SPレコードコンサート  
日 12月10日(土)10時30分～11時30分  
ワークショップ  
「ブラバンでクリスマスチャームを作ろう」  
日 12月17日(土)13時30分～15時30分  
費 入館料のみ  
学芸員ギャラリートーク  
日 12月10日・24日の各土曜14時～15時  
費 入館料のみ

## 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、12/29～1/3

### アナログの世界へようこそ！

日 令和5年1月29日(日)9時30分～16時15分  
内 採火活動・落ち葉ダイブなど  
対 市内在住の小学3年生  
定 30人（応募多数の場合は抽選）  
費 1人1,048円（保険代含む）  
申 講座名、郵便番号、住所、児童氏名（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㊟で令和5年1月6日までに（連名不可）

(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。

普段は外壁塗装セミナーを開催している  
ベストホームです！

お正月のこの機会に外壁塗装で  
お家を生まれ変わらせましょう！



詳しくはコチラ→

# 2023年をきれいなお家で過ごしませんか？

地元密着！  
おかげ様で  
28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

お問合せは  
コチラ



0120-75-5526

株式会社ベストホーム 岡山市中区倉田387-3

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 持ち参品  
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  
 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）、12/29～1/3

**3丁目ユースクリニック（若者のための身体と性のまちかど健康相談スペース）**

☑12月10日・24日の各土曜14時～17時  
 内「聞いてみよう！話してみない？思春期のカラダの仕組みや性の疑問…あなたの知りたいこと、教えてほしいことに専門家がアドバイスしてくれるよ♪」  
 定 各回先着6人程度 申 回で

**さんかくマルシェ  
 女性のための再就職応援セミナー  
 「成功へのカギ」**

☑12月15日(木)10時～12時 対再就職を検討中の女性のみ 定20人 申必要 他託児あり(要申し込み・定員あり)

**さんかく☆シアター「ハチとパルマの物語」**

☑12月22日(木)・23日(金)の各日①10時30分～12時30分（日本語吹替あり）②13時30分～15時30分（日本語吹替なし）  
 定 各回先着40人 申 回で

**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 FAX086-272-7885  
 〓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、12/28～1/4

**主催講座受講生募集！**

期間 ①令和5年1月12日～3月23日第2・4木曜（2月は第2・3）18時30分～20時30分 ②令和5年1月24日～3月14日毎週火曜18時30分～20時30分

内/定/費下表のとおり

対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人

申 回・窓口で

講座名	材料費等	定員	申込
①料理/冬コース	5,000円（全6回分）	先着16人	12/8～1/5
②アロマとハーブで心と体も明るく楽しい生活	材料費1,000円（各回ごと）	先着15人	12/13～1/17

**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  
 開園時間 9時～17時  
 休園日 月曜（祝日の場合は翌平日）、12/29～1/4

**第10回記念ぼんぼこタヌキのロードレース大会**

☑令和5年2月19日(日)8時～13時30分（小雨決行） 費小・中学生300円、高校生以上500円、ファミリー（幼児2人までと保護者1人）500円（保険代含む）  
 定/種目 下表のとおり

申 住所、氏名（ふりがな）、学年、年齢（大会当日）、性別、電話番号、中学生以下の場合は保護者氏名（押印）を回で令和5年1月15日までに（1人または1組につき1通、当日返信はがき持参）

種目	コース	定員	受付時間
ファミリーの部 ※幼児2人までと保護者1人	約1km	40組	8時～8時30分
小学1～3年生女子の部	約1km	各部40人	9時10分～9時40分
小学1～3年生男子の部	約1km		9時40分～10時10分
小学4～6年生女子の部	約1.5km		10時10分～10時40分
小学4～6年生男子の部	約1.5km		10時40分～11時10分
中学生女子の部	約3km		11時10分～11時30分
高校生～一般39歳以下女子の部	約3km		11時30分～12時
一般40歳以上女子の部	約3km		11時30分～12時
中学生男子の部	約3km		11時10分～11時30分
高校生～一般39歳以下男子の部	約3km		11時50分～12時20分
一般40歳以上男子の部	約3km		11時50分～12時20分

※各部1～3位に表彰・副賞、4～6位に副賞、参加者全員に参加賞を授与

**旧旭東幼稚園園舎（八角園舎）**

〒700-0843 北区二日市町56  
 ☎FAX086-226-2434  
 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、12/28～1/4

**トーンチャイムコンサート（幼児向け）**

☑12月10日(土)14時～14時30分  
 定 親子先着25組（要事前申し込み）  
 申 窓口・回で12月1日以降に

**親子おたのしみ会（幼児向け）**

☑12月17日(土)10時30分～11時10分  
 定 親子先着15組（要事前申し込み）  
 申 窓口・回で12月7日以降に

申 窓口・回で12月7日以降に

**福祉交流プラザ**  
 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、12/29～1/3

**福祉交流プラザ弁護士無料法律相談**

問申各プラザ  
 相談は予約制です。  
 ☑12月8日(木)13時～15時

実施場所	電話番号
福祉交流プラザ三友（北区岩井二丁目）	☎086-254-1992
福祉交流プラザ富原（北区富原）	☎086-254-2009
福祉交流プラザさいでん（中区神下）	☎086-279-2753
福祉交流プラザ岡輝（北区新道）	☎086-225-3352
福祉交流プラザ大井（北区大井）	☎086-295-2140
福祉交流プラザうの（中区浜一丁目）	☎086-273-4572
福祉交流プラザ雄神（東区富崎）	☎086-943-7692
福祉交流プラザ山南（東区宿毛）	☎086-946-1543
福祉交流プラザ建部（北区建部町中田）	☎086-722-0306

※福祉交流プラザ旭東は耐震工事のため後日実施予定

(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)

クレサラ・民事の交通事故は**無料!!**

場所 岡山弁護士会館  
 岡山市北区南方1-8-29

毎週月曜日～金曜日 9:30～15:20

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

場所 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

まずはお電話でご予約ください

☎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/>

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。

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康



# 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、12/28～1/3

場所	講座名	内容
<b>西大寺公民館</b> 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 ☎086-942-0774	迎春の寄せ植え	12月23日(金)10時～12時 新年を迎える、華やかな寄せ植えを学ぶ 定12人 費材料代3,000円 申必要
<b>一宮公民館</b> 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/☎086-284-6224	一宮おもちゃの病院	12月11日(日)9時30分～12時 対親子 他修理受付は11時まで
<b>吉備公民館</b> 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/☎086-293-2170	庭瀬かいわい案内人	12月12日(月)9時30分～12時 地域の偉人の足跡をたどる（Bコース） 定先着20人 申12月3日以降に
<b>妹尾公民館</b> 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/☎086-282-4747	スタートSDGs～チョコレートの世界へようこそ	12月22日(木)14時～15時30分 国際協力やSDGsのお話 定24人 申必要
<b>足守公民館</b> 〒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！	12月23日(金)10時～12時30分 「サルベージパーティー」 定12人 費材料代800円程度 申必要
<b>旭東公民館</b> 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	大人の手作り講座（託児付き） 「ガラスのペンダントトップ」	令和5年1月10日(火)10時～11時30分 定15人（託児6人） 費材料代1,500円 申費用を添えて12月6日以降に
	旭東映画会	12月19日(月)9時30分～11時35分 映画「グランドホテル」 定40人 申11月22日以降に
<b>光南台公民館</b> 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255	海辺のコンサート	12月17日(土)14時～15時 「歌と朗読でつづるクリスマス・コンサート」 定30人 申11月26日以降に
	フレイル予防で健康長寿！	12月12日(月)10時～12時 健康寿命延伸に向けた食事やフレイル予防法などのお話 定20人 申必要
<b>御南西公民館</b> 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/☎086-244-1855	わくわく文庫	12月12日(月)10時～11時 絵本の読み聞かせ他 定親子15組 対未就園児と保護者 申必要
<b>岡輝公民館</b> 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/☎086-222-0855	おいしく楽しくエコ生活	12月8日(木)13時30分～15時30分 持続可能な農業とフェアトレードについて話を聞き試食する 費材料代200円 定30人 申必要
<b>建部町公民館</b> 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 ☎086-722-2160	建部大学 「アコーディオンとともに～心に残る音楽を～」	12月23日(金)13時30分～15時 アコーディオンに合わせて童謡や懐メロを歌いましょう 定40人 申必要
<b>瀬戸公民館</b> 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 ☎086-952-4163	高齢者向けのe-sports体験会	12月27日(火)13時30分～15時 太鼓演奏を体験できるゲーム体験ほか 定先着12人 申窓口で12月5日10時以降に
<b>万富公民館</b> 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 ☎086-953-0715	シアター万富	12月24日(土)13時30分～15時30分 映画「フィラデルフィア物語」 申必要

記号説明  
日 日 時 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 持参品 申 申込 他 その他



# 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

※足守図書館の年末年始休館日は12/28～1/4

**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、12/28～1/4

クリスマスおたのしみ会

12月18日(日)11時～11時40分 申(窓口・☎)で

**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（休日は11時～19時）  
休館日 月曜（祝日・振替休日は除く）、12/29～1/4

クリスマスをかざろう！

12月11日(日)15時～15時40分 定10組

申(窓口・☎)で11月30日以降に

クリスマス会

12月17日(土)15時～16時 定10組

申(窓口・☎)で12月2日以降に

えほんのじかん

12月28日(火)15時～15時30分 定10組

申(窓口・☎)で12月14日以降に

おはなしのじかん

令和5年1月7日(土)11時～11時30分

定10組

申(窓口・☎)で12月16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、12/29～1/4

えほんのじかん

12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

12月18日(日)11時～11時30分

定先着5組程度

おはなしのじかん

12月25日(日)11時～11時30分

定先着5組程度



**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、12/29～1/4

西川アイプラザのエレベーター改修工事のため、行事日程が変更になる場合があります。なお工事のため、エレベーターは利用できません。

**クリスマスおたのしみ会**

日 12月10日(土)14時～15時 定 10組程度  
 申(窓)・(☎)で

**おはなしの会**

日 12月18日(日)15時～15時30分  
 定 10組程度 申(窓)・(☎)で

**えほんのじかん**

日 令和5年1月7日(土)10時30分～11時  
 定 10組程度 申(窓)・(☎)で12月3日以降に

**おはなしの会**

日 令和5年1月8日(日)15時～15時30分  
 定 10組程度 申(窓)・(☎)で12月4日以降に

**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、12/28～1/4

**おはなし会「さんかくサンタ」ほか**

日 12月24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、12/28～1/4

**おはなし会**

日 12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

**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、12/29～1/4

**こどものじかん**

**えほん「ぐりとぐらのおきやくさま」ほか**

日 12月10日(土)15時～15時30分 定 5組  
 申(窓)・(☎)で12月1日以降に

**電一先生のおふしぎ電気実験教室**

～イルミネーションツリーをつくろう～  
 日 12月18日(日)①10時30分～12時②13時30分～15時 定 各12人

対小学生(小学3年生以下は保護者同伴)  
 費250円 申(窓)・(☎)で12月1日以降に

**冬のこども会**

**パネルシアター「もったいないばあさん」**

日 12月24日(土)14時～15時 定 5組  
 申(窓)・(☎)で12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、12/28～1/4

**おはなし会**

日 12月10日(土)・17日(土)・24日(土)の各土曜  
 11時～11時30分

**おはなしの時間**

日 令和5年1月7日(土)10時30分～11時



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 休館日 12/29～1/3

**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 休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)、12/29～1/3

**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)、12/29～1/3  
 ✉satoyama@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)、12/29～1/3  
 ✉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)および注意事項など

**A** イベント名、氏名、電話番号を、(窓)・(☎)で12月2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、(窓)・(☎)・(☎)・(☎)で ※小学生以下は保護者同伴

**D** (窓)・(☎)で12月2日以降に ※受け付けは18時まで

イベント名		内容	
A 浦安	親子で楽しむクリスマス寄せ植え	日 12月10日(土)10時～11時30分 定 小学生以下と保護者 定 先着7組 費 1,300円 申 必要	
	ドライフラワーで作る洋風しめ縄リース	日 12月14日(水)10時～11時30分 定 先着15人 費 800円 申 必要	
	しめ縄リースづくり	日 12月14日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 800円 申 必要	
B 半田山	講習会 ★迎春 門松風寄せ植え	日 12月21日(水)13時30分～15時30分 定 先着10人 費 1,000円 申(窓)・(☎)で12月2日以降に	
	観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 12月8日(木)9時30分～11時30分(雨天決行) 費 入園料のみ	
C 操山	四季の森の音楽会	日 12月25日(日)10時30分～11時50分 定 先着20人 費 200円 申 必要	
D 西大寺緑花公園	楽しいクリスマス寄せ植え	日 12月13日(火)13時30分～15時 定 先着12人 費 2,000円 申 必要	
	しめ縄リースづくり	日 12月22日(木)13時30分～15時 対 18歳以上 定 先着15人 費 800円 申 必要	
	冬の星空教室 ～見ごろの火星をみよう～	日 令和5年1月8日(日)17時30分～19時30分 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 申 必要	

**A 親子で楽しむクリスマス寄せ植え**



**B 迎春 門松風寄せ植え**



※写真はイメージです。

◆お知らせ

**年末年始の「おもてなし寄せ植え」**

期間 12月27日(火)～令和5年1月6日(金)※最終日は15時まで

場 市役所1階玄関ロビー

問 市公園協会 ☎086-265-0871



**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、12/28～1/4

**おはなし会**

日 12月10日(土)・17日(土)・24日(土)の各土曜  
 11時～11時30分

**おはなしの時間**

日 令和5年1月7日(土)10時30分～11時

**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、12/28～1/4

**おはなしのへや**

**えほん「ふゆはふわふわ」ほか**

日 12月7日(水)14時30分～14時50分

**おはなしのへや**

**えほん「クリスマスのおぼけ」ほか**

日 12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、12/28～1/4

**名作映画会**

「シャーロックホームズ バスカヴィル家の犬」

日 12月25日(日)14時～ 定 40人

**企画映画会**

「四国八十八か所へんろ道を歩くⅡ」

日 12月27日(火)14時～ 定 40人



# Center ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜、12/29～1/3  
※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)・(〒)・(㊚)・(㊟)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…首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと女性保護者

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切
楽しく筋力UPトレーニング ☆各曜日とも全11回 ☆1/5から順次開講 ☆お申し込みは、各センターへ	西	1/5(木)	14:00~15:30	6,930円	12/20以降順次
	岡山	1/6(金)	9:30~11:00		
	南	1/9(祝)	10:00~11:30		
	西大寺	1/10(火)	14:00~15:30		
	北	1/11(水)	14:00~15:30		
岡山	らくらくヨガ ※1	1/11~(水)全10回	13:30~14:45	6,300円	12/27
	YORIDORIトレーニング~1回から受講できる運動講座~ ストレッチ&筋トレ	1/13(金)	13:30~14:45	630円	1/4
	ママのための産後おやこヨガ ※2	1/18~(水)全7回	10:30~11:45	4,410円	1/8
北	岡山市安全・安心ネットワーク 地域福祉分野「認知症サポーター養成講座」 総論「対人関係を円滑にするコミュニケーション~聴く・話す・書く~」	1/14(土)	13:30~15:00	無料	12/27
		1/22(日)	10:00~12:00	無料	1/9
西	ママと赤ちゃんのふれあい時間 ※2	1/26(木)	14:15~15:30	630円	1/16
南	岡山市総合事業「生活支援訪問サービス」従事者研修	1/8(日)~全3回	10:00~15:00他	無料	12/23
	赤ちゃんエクササイズ ※2	1/10~(火)全8回	11:30~12:45	5,040円	12/26
	ベビーと一緒にペルヴィス®ワーク(骨盤調整) ※2	1/13~(金)全8回	10:30~11:45	5,040円	12/26
	ママとベビーのためのピラティス ※2	1/16~(月)全9回	10:30~11:45	5,670円	1/6
ウェルポート	ママとベビーのためのピラティス ※2	1/10~(火)全9回	11:00~12:15	5,670円	12/26
	今日から始める快眠生活~睡眠の質を上げるお話&体操~ ※1	1/26(木)	10:00~11:30	630円	1/16

**催し** 問い合わせは各センターへ

### 岡山ふれあいセンター

#### たこをつくろう

日 令和5年1月8日(日)①10時~12時②13時~15時 定 各100人  
他 未就学児は保護者同伴

### 北ふれあいセンター

#### みんなでみよう! わくわくにんぎょう劇~ごめんねシロ~

日 令和5年1月8日(日)11時~12時 定 50人 申 12月22日までに  
他 乳幼児は保護者同伴

#### 親子でバルーン作り

日 12月24日(土)14時~16時

対 小学生と保護者(保護者1人につき小学生2人まで)

定 10組 費 1作品500円 申 12月14日までに

#### Panみちゅ冬のクリスマスコンサート

日 12月25日(日)14時~15時

定 50人 申 12月14日までに

他 小学生以下は保護者同伴

### 南ふれあいセンター

#### わくわく映画会「山古志村のマリと三匹の子犬」

日 12月11日(日)①10時~10時50分②13時~13時50分

定 各100人 他 未就学児は保護者同伴

### ウェルポートなださき

#### 新春箏曲演奏会

日 令和5年1月29日(日)13時30分~14時30分 定 80人程度

申 令和5年1月16日までに

### 西大寺ふれあいセンター

#### 2023新春イベント

日 令和5年1月8日(日)13時~15時 内 お正月遊びほか

#### ふれあい人形劇~ごめんねシロ~

日 令和5年1月22日(日)11時~12時 定 100人程度

申 令和5年1月10日までに

### 西ふれあいセンター

#### 新春フェスタ2023

日 令和5年1月8日(日)10時~12時 内 お正月遊びほか

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

申 申込み

他 その他