

施設GUIDE ガイド

申し込み記号については、14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）

岡山大学文明動態学研究所 第1回特別展 「津島から世界へ、世界から津島へ」

2021年に新設された岡山大学文明動態学研究所と共同で行う本特別展は、2022年に発掘40周年を迎えた同大学構内遺跡「津島岡大遺跡」に焦点を当てます。また、同大学津島キャンパスで行われている「世界」を舞台とした研究からマヤ文明も取り上げて紹介します。

期間 2月10日(金)～3月19日(日)



▲津島岡大遺跡出土縄文土器

2月～3月の常設展

- ①岡山シティミュージアムの絵画
- ②坪田謙治と児童文学雑誌『びわの実学校』
- ③岡山市埋蔵文化財発掘調査速報展

期間 2月10日(金)～3月19日(日)

費 一般310円、高校・大学生210円

<速報展関連行事>

第109回ミュージアム講座

上映会・講演会「2021年度 造山第2古墳、2022年度 造山古墳の発掘調査について」

日 2月17日(金)14時～（2時間程度）

定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で2月3日以降に

第110回ミュージアム講座

上映会・講演会「2023年度一般公開（予定）される千足古墳の魅力・見どころについて」

日 3月12日(日)14時～（2時間程度）

定 先着60人

申 氏名、電話番号を☎で2月24日以降に

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）

ひなまつりデイコンサート

日 3月1日(水)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（全席自由。未就学児入場可。席に限りあり）
出演 長坂拓己（バイオリン）、田中郁也（バイオリン）、中川敦史（ビオラ）、江島直之（チェロ）、諸田大輔（フルート）
曲目 フォーレノシリエンヌ、モーツァルト／クラリネット（フルート）五重奏、松任谷由実／春よ、来い、レミオロメン／3月9日ほか

岡山フィルハーモニック管弦楽団

第75回定期演奏会

～ここに染み入るラインの旋律～

日 3月12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 山下一史（指揮）、黒川侑（ソリスト・バイオリン）、岡山フィルハーモニック管弦楽団（管弦楽）

曲目 ウェーバー／歌劇「オベロン」序曲、ベートーベン／バイオリン協奏曲、シューマン／交響曲第3番「ライン」

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

第12回自然の森ファミリーウオーキング

日 3月19日(日)9時30分～12時30分（雨天中止）

内 山歩き 対 山歩きが可能な家族
定 300人（応募多数の場合は抽選）

費 1人105円（保険代含む）

申 イベント名、代表者の郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・電話（FAX）番号、参加者全員の氏名（ふりがな）・生年月日を☎で2月24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）

館蔵品展

「シティ・ライフのはじまり、オリエント」

期間 次年度まで

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「オリエント美術館のニュー・スター誕生？」

期間 2月7日(火)～次年度

入館料 館蔵品展と共通



学芸員ギャラリートーク

日 2月11日(祝)11時～12時・25日(土)14時～15時

入館料 入館料のみ

ワークショップ

「円筒印章をつくろう」

日 2月18日、3月4日の各土曜13時30分～14時30分

入館料 入館料のみ

ギャラリーコンサート

「クラシック&タンゴ」

問 申 MKJAPAN ☎090-8714-7730

日 2月18日(土)18時30分～20時

費 4,000円（前売り3,500円）

連続講演会「オリエント古代の探求」

第6回「ツタンカーメン王墓発見から100年 新たな研究と発見について」

日 2月11日(祝)13時30分～15時30分

定 50人 入館料 入館料のみ 申 必要

第7回「シルクロードの交易都市 アク・ベシム遺跡を掘る」

日 3月4日(土)13時30分～15時30分

定 50人 入館料 入館料のみ 申 必要

(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。

B型肝炎給付金制度

電話無料相談窓口

0120-10-6589 (平日9時～12時、13時～17時)

携帯OK

集団予防接種によるB型肝炎被害者は、症状に応じて給付50万円～360万円の給付を受けられます。私たち全国B型肝炎訴訟広島弁護団では、患者・ご家族の皆様から、平日毎日、電話での無料相談を受け付けています。お気軽にご相談下さい。

B型肝炎キャリアについて

全国B型肝炎訴訟広島弁護団HP

〒730-0012 広島市中区上八丁堀8-10クrostタワー5階・A
全国B型肝炎訴訟広島弁護団 弁護団長 藤井裕(広島弁護士会所属)
広島弁護団担当地区 広島、岡山、山口、愛媛、香川、高知

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 参品
 申 申込
 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
 ①sankaku@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☆シアター

「老後の資金がありません！」
 日 2月20日(月)・22日(水)の各日①10時30分～12時30分②13時30分～15時30分
 定 各回先着40人
 申 ①で
 市民協働事業 国際女性デー記念講演
 「女性の視点から見る世界の現状、私たちが今できること」
 日 3月5日(日)14時～16時
 対 中学生以上
 定 会場・オンライン各先着60人
 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

埋蔵文化財講座

「南方遺跡-花ひらく弥生文化-(第5回)」
 日 2月18日(土)13時30分～15時
 内 南方遺跡の石器
 定 40人
 申 同センターへ①で2月6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 FAX086-722-3100
 開館時間 9時30分～16時30分
 休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

親子環境学習フォーラム

「親子でわくわく感動体験!!」
 日 2月26日(日)8時45分～13時30分
 内 花炭作り、自然素材工作、里山散策
 対 市内在住または市内小学校在籍の児童と保護者
 定 先着20人 費500円
 申 ①・②で1月26日から2月12日までに



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

おひな様の小鉢を作ろう
 日 2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 1,570円(2点1組)
 申 ①で事前に
 他 作品は約2カ月後にお渡し



陶芸教室

ミニおひな様にお絵かき
 日 2月の開館日①9時30分～②12時30分～③14時30分～(制作時間90分)
 定 各回8人(限定30個)
 費 1,040円
 申 ①で事前に
 他 作品は当日持ち帰り



木工教室

磨いて作るひのきのブレッドボード
 日 2月18日(土)①10時～②12時30分～③14時30分～(制作時間90分)
 定 各回10人 費1,570円
 申 ①で2月12日までに
 他 磨いた後にバーニングペンで模様の焼き付け可。作品は当日持ち帰り



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)、第2日曜、祝日

親子運動あそび(幼児向け)

日 3月4日(土)10時30分～11時30分
 定 親子先着15組(要事前申し込み)
 申 ①②③で2月22日以降に

岡山城備前焼工房

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1
 ☎086-224-3396
 営業時間 9時～17時30分

干支(とら・うさぎ)の置物作り

日 2月7日(火)～28日(火)の各日①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～
 内 石膏型で「とら」または「うさぎ」を2個制作 定 各回先着4人
 費 1,250円 申 ①で2月4日以降に
 他 焼き上がりは制作日の翌月20日頃

干支(とら・うさぎ)の色付け

日 2月10日(金)～19日(日)、3月3日(金)～12日(日)の各日①10時～12時②14時～16時
 内 焼成済みの干支の置物に、自由に絵の具で色を塗る
 定 先着各100人(1人各1個まで)
 費 700円 申 ①で2月4日以降に
 他 当日持ち帰れます



▲色付け

犬島自然の家

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

犬島ウオーク

期 3月11日(土)
 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定 20人 費 200円 持 弁当
 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①で2月17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。

出張買取 モモタロ お買い取りサービス

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。**

岡山県内どこでも **出張査定 無料!!**

代表: 勝浦 源介

まずは一度お電話ください! 携帯・PHS可 ①0120-938-550

営業時間: 9:00-18:00 岡山市: 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

※写真はイメージです。



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

| 場所 | 講座名 | 内容 |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 西大寺公民館 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 ☎086-942-0774 | たていしおじさんの民話を聞いてみませんか？ | ☎ 2月25日(土)13時30分～15時30分 内 立石憲利さんらによる民話の語り 定40人 申必要 |
| | 春の寄せ植え | ☎ 3月10日(金)10時～12時 内 春の寄せ植えを学ぶ 定12人 費材料代3,000円 申必要 |
| 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/☎086-948-3352 | 地域ふれあい事業「合唱とピアノのコンサート」 | ☎ 2月18日(土)13時30分～15時30分 定20人 申必要 |
| | 一宮文化祭 第58回文化展 | ☎ 3月4日(土)・5日(日)の各日10時～15時 内 クラブ講座の作品展示 |
| 一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/☎086-284-6224 | 子育てサロン「にこっと」 | ☎ 2月20日(月)10時～11時30分 対 就園前の親子 |
| | 庭瀬かいわい案内人 | ☎ 2月14日(火)9時30分～12時 内 花尻かいわいをめぐる（Cコース） 定先着20人 申 2月6日以降に |
| 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 | ☎ 3月3日(金)9時30分～12時 場 妹尾地域センター 内 約5kmを歩く 定20人 費保険代50円 申 2月24日までに |
| 足守公民館 〒701-1463 北区足守718 ☎/☎086-295-1942 | バードウォッチング | ☎ 2月18日(土)10時～12時 内 公民館、近水園周辺での観鳥会 定20人 費保険代50円 申必要 |
| 旭東公民館 〒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）「押し花フレーム」 | ☎ 2月14日(火)10時～11時30分 定15人（託児6人） 費材料代700円 申費用を添えて、2月7日までに |
| | 公民館で旅気分～くつろぎのひとときを～ | ☎ ① 2月9日(木)② 3月16日(木)の各日13時30分～15時 内 ①青春18きっぷの旅②四国お遍路歩き旅（前編） 定44人 申必要 |
| 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255 | 第26回 光南台公民館文化祭 | ☎ 2月18日(土)10時～17時・19日(日)10時～16時 内 クラブなどの作品展示・実技発表 |
| 御南西公民館 〒700-0951 北区田中157-110 ☎/☎086-244-1855 | わくわく文庫 | ☎ 2月13日(月)10時～11時30分 内 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 |
| 灘崎公民館 〒709-1215 南区片岡159-1 ☎/☎086-362-0408 | なださき大学 | ☎ 2月13日(月)10時30分～12時 内 日本と外国との違いを知り、多様なものの見方や考え方を学ぶ 定先着20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「建部地域の幕末維新」 | ☎ 2月24日(金)13時30分～15時 内 定兼学さんが建部地域の歴史を深掘り 定40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 | 万富はつつつ大学・地球ひろば「多文化社会を生きる」 | ☎ 2月18日(土)13時30分～15時 内 元青年海外協力隊員・元地域おこし協力隊員のお話 定30人 申 2月2日以降に |
| | シアター万富 | ☎ 2月25日(土)13時30分～15時10分 内 映画「ナイアガラ」 申必要 |



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

☎ 2月8日(水)10時30分～11時

定10組 申(☎)・☎で2月1日以降に

にんぎょうげき

☎ 2月11日(金)15時～15時40分

定10組 申(☎)・☎で1月28日以降に

えほんのじかん

☎ 2月22日(水)15時～15時30分

定10組 申(☎)・☎で2月8日以降に

ぶっくブックBook

テーマ「うさこちゃんの世界～ディック・ブルーナ」

☎ 2月25日(土)15時～15時45分

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

☎ 2月19日(日)15時～15時30分 定10組

程度 申(☎)・☎で

英語でえほんのじかん

☎ 2月26日(日)15時～15時30分 定10組

程度 申(☎)・☎で1月29日以降に

えほんのじかん

☎ 3月4日(土)10時30分～11時 定10組

程度 申(☎)・☎で2月4日以降に

おはなしの会

☎ 3月5日(日)15時～15時30分 定10組

程度 申(☎)・☎で2月5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

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 持参品
 申 申込
 他 その他

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 2月8日・15日・22日、3月1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 2月12日、3月5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 2月26日(日)11時～11時30分 定 先着5組程度

浦安読書サークル
 日 3月3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 2月19日(日)11時～11時30分
 申(窓)・☎で

緑の図書室 〒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「おにのパンツ」ほか
 日 2月11日(祝)・25日(土)の各日15時～15時30分
 定 5組 申(窓)・☎で2月1日以降に

えほんのじかん
 日 2月22日(水)15時～15時30分
 定 5組 申(窓)・☎で2月1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

「図書館フェスティバル」
人形劇・パネルシアター
 日 2月25日(土)11時～12時
 定 10組程度 申(窓)・☎で

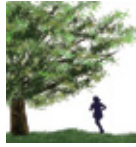
御津 〒709-2121 北区御津宇垣1629
 ☎086-724-1712
 開館時間 10時～18時
 休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会
 日 2月25日(土)14時～14時30分
 申(窓)・☎で月初めから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

おはなしのへや
えほん「ケーキやけました」ほか
 日 2月15日(水)14時30分～14時50分

おはなしひろば「人形劇」ほか
 日 2月18日(土)10時30分～11時15分
 定 親子先着8組
 申(窓)・☎で1月31日以降に



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 園 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(祝日の場合は直後の平日)
 ☎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(祝日の場合は直後の平日)
 ☎info-hyakka@okayama-park.or.jp
- E 百間川緑地管理事務所** 〒703-8234 中区沢田 649-2 開館時間 8時30分～17時
 ☎/☎086-273-2453
 ☎hyakken@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2月6日以降に
- B** 入園料のみ必要
- 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2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 | 【公園協会ガーデニング講座】 早春の寄せ植え | 日 2月14日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 2,000円 申 必要 |
| | 木の実を使った 手づくりウェルカムボード | 日 2月22日(水)13時30分～15時 定 先着10人 費 500円 申 必要 |
| B 半田山 | 講習会 半田山自然塾 植物園でコケを探せ! | 日 3月11日(土)13時30分～15時30分 定 先着10人 申(窓)・☎で2月2日以降に |
| | 観察会 四季と自然を楽しむ会 | 日 2月9日(水)9時30分～11時30分(雨天決行) |
| | 子ども自然教室 冬の木のかんざつ | 日 2月25日(土)13時30分～15時30分 定 先着15組30人 申(窓)・☎で2月2日以降に |
| C 里山センター | 【公園協会ガーデニング講座】 早春の寄せ植え | 日 2月16日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 2,000円 申(窓)・☎で2月1日以降に |
| | ノルディックウォーク (初級コース) | 日 2月25日(土)10時～12時 対 6歳以上 定 先着15人 費 200円 申 必要 |
| D 百花プラザ | 【公園協会ガーデニング講座】 早春の寄せ植え | 日 2月17日(金)13時30分～15時 定 先着15人 費 2,000円 申 必要 |
| | 公園の植物みてあるき | 日 2月18日(土)10時～11時 定 先着15人 申 当日受付 |
| | ガーデニング講座 「家庭で育てる果樹入門」 | 日 3月5日(日)10時～12時 対 18歳以上 定 先着20人 費 300円 申 開催3日前までに☎で |

◆百間川緑地管理事務所 ご利用についてのお知らせ

テニスコートA(中区東川原)の利用再開について
 改修工事のため一部利用中止としていましたが、再開します。
利用再開日 4月1日(土)～
対象施設 テニスコートA(5～8番コート)

サッカー場A(中区原尾島)の利用について
 グラウンド整備に伴う芝生養生のため、下記のみ利用とさせていただきます。
利用可能日時 毎週日曜 8時～17時
対象期間 4月～11月
問 百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453 (8時30分～17時)

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 月曜、第2日曜、祝日

おはなし会
 日 2月18日・25日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間
 日 3月4日(土)10時30分～11時

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「マクベス」
 日 2月17日(金)14時～ 定 40人

名作映画会「素晴らしき哉、人生」
 日 2月26日(日)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
※ウェルポートなださきから
のお知らせも含まます



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…65歳以上優先 ※2…障害者=療育手帳を持つ小学生以上で、成人の付き添いが可能な人、健常者=中学生以下は保護者同伴
- ※3…健常者=630円 ※4…材料代を含む

| 講座名 | | 日程・回数 | 時間 | 受講料など | 締切 |
|---------------------------------|------------------------------------------------|---------|-------------|----------|------|
| 健康啓発講座 「美しく快適に歩くためのウォーキング講座」 | 西 | 2/23(祝) | 10:00~11:30 | 無料 | 2/13 |
| | 岡山 | 2/25(土) | | | 2/15 |
| | 北 | 2/26(日) | | | 2/15 |
| | 西大寺 | 3/4(土) | | | 2/22 |
| | 南 | 3/5(日) | | | 2/22 |
| 総論 もしもの時の水の話～家庭でできる災害対策～ | | 3/16(木) | 14:00~15:30 | 無料 | 3/6 |
| 西大寺 | 足が衰えないためにできること「足腰鍛えて転倒予防」 ※1 | 2/26(日) | 10:00~11:30 | 630円 | 2/15 |
| | 足が衰えないためにできること「足腰ケアとトレーニング」 ※1 | 3/12(日) | 10:00~11:30 | 630円 | 3/1 |
| | 足が衰えないためにできること「水中ストレッチ&筋肉体操」 ※1 | 3/28(火) | 10:00~11:30 | 630円 | 3/15 |
| 北 | ポッチャ体験講座 ※2 | 3/4(土) | 14:00~15:15 | 210円※3 | 2/20 |
| 西 | 季節の園芸教室～春いっぱい寄せ植え～ ※1 | 3/17(金) | 10:00~12:00 | 3,130円※4 | 3/3 |
| | いきいきレッスン! ①「ストレッチ&ディスコン」 ※1 | 2/28(火) | 10:00~11:30 | 630円 | 2/18 |
| | いきいきレッスン! ② 初心者向けマシントレーニング講座(下半身編①) ※1 | 3/7(火) | 10:00~11:30 | 630円 | 2/25 |
| | いきいきレッスン! ③ 初心者向けマシントレーニング講座(下半身編②) ※1 | 3/14(火) | 10:00~11:30 | 630円 | 3/4 |
| 南 | 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 | 2/26(日) | 14:00~17:00 | 無料 | 2/16 |
| | 季節の園芸教室「春編」 ※1 | 3/4(土) | 10:00~11:30 | 2,000円※4 | 2/19 |
| ウェルポート | 血圧が気になる人のための 無理なく始める 高血圧予防と薬について ※1 | 3/8(水) | 10:00~11:30 | 630円 | 2/26 |
| | 介護職スキルアップ研修 看取り研修② ～看取りにおける多職種連携での介護職の役割とは～ | 3/5(日) | 13:30~15:30 | 1,050円 | 2/23 |

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

財団設立30周年記念ポッチャ体験会
㊟ 2月23日(祝)10時~12時 ㊟ 誰でも(未就学児は保護者同伴)

北ふれあいセンター

WAKU★WAKUふれあいDay in北ふれあいセンター
㊟ 2月12日(日)10時~15時 ㊟ 映画会、児童館遊びなど
㊟ 誰でも(幼児は保護者同伴) ㊟ 30人(映画会のみ)

西ふれあいセンター

ひよこんざ〜とin西ふれあいセンター
㊟ 3月11日(土)13時30分~14時30分 ㊟ 誰でも(未就学児は保護者同伴) ㊟ 先着100人(要事前申し込み)
お父さんと一緒に運動あそび!
㊟ 3月25日(土)10時~11時 ㊟ 平成30年4月1日~令和元年4月1日生まれの幼児と男性の保護者 ㊟ 15組 ㊟ 3月15日までに

南ふれあいセンター

親子で一緒に すくすくサポートエクササイズ
㊟ 3月4日(土)14時30分~15時45分
㊟ 3歳~4歳程度の幼児と保護者 ㊟ 12組 ㊟ 2月20日までに
お父さんと一緒に ベビーマッサージ&親子あそび
㊟ 3月11日(土)10時30分~11時45分 ㊟ 首が完全にすわった3カ月~1歳までの乳児と男性の保護者 ㊟ 15組 ㊟ 3月1日までに

ウェルポートなださき

ベビーマッサージ&ふれあい遊び
㊟ 3月4日(土)10時30分~11時45分 ㊟ 首がすわった3カ月~1歳までの乳児と保護者(2人1組) ㊟ 10組 ㊟ 2月20日までに
あおぞらヨガ
㊟ 3月4日(土)14時~15時15分 ㊟ 屋外ヨガ ㊟ 小学生以上
㊟ 50人程度 ㊟ 2月20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