

# 施設GUIDE ガイド

申し込み記号については、18ページを参照ください。

## 岡山芸術創造劇場 ハレノワ

〒700-0822 北区表町三丁目11-50  
☎086-201-8000 FAX086-201-8004  
開館時間 9時～20時（催事により22時）

シス・カンパニー公演

『カラカラ天気と五人の紳士』

チケット発売！

☎キョードーインフォメーション

☎0570-200-888（日曜、祝日を除く11時～18時）

📅 5月2日(木)17時開演、5月3日(金)14時開演、5月4日(土)14時開演

出演 堤真一、藤井隆、溝端淳平ほか（作＝別役実、演出＝加藤拓也）

対 小学生以上 費 S席＝10,000円、A席＝7,000円（全席指定）

チケット 一般発売＝3月9日(土)10時～



ハレルワークショップ

戯曲講座シリーズVol.5

▶『戯曲講座受けたら、マキノノゾミになっていた件について』参加者募集

☎岡山芸術創造劇場 ハレノワ 「戯曲講座」係 ☎086-201-8014（土・日曜、祝日除く10時～17時）

📅 3月16日(土)14時～17時 講 マキノノゾミ

対 高校生以上 定 20人（応募多数の場合は抽選） 費 1,000円

申 オンライン・☎で3月6日までに



▲マキノノゾミ



▶『初級革命講座飛龍伝』

☎岡山芸術創造劇場ボックスオフィス ☎086-201-2200（10時～18時）

📅 5月18日(土)18時30分開演・19日(日)14時開演 出演 武田義晴、吉田智則、木下智恵ほか（作＝つかこうへい、演出＝マキノノゾミ） 対 小学生以上 費 一般＝3,000円、U24＝2,000円（全席自由）

チケット 一般発売＝3月16日(土)10時～

ダンス・インキュベーション・フィールド岡山2024公演「紡 TSUMUGI ～宇喜多秀家の物語～」

☎岡山芸術創造劇場ボックスオフィス

☎086-201-2200（10時～18時）

岡山城主「宇喜多秀家」を中心に、彼を取り巻く人々の愛をテーマに、バレエ・コンテンポラリーダンス・マイムそれぞれのアートの世界観を出演者一同が表現する舞台作品を上演します。

📅 3月30日(土)15時30分開演、3月31日(日)14時開演 費 一般＝2,000円、高校生以下＝1,000円（全席自由・前売り）※当日券は全て500円増



## 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）  
※4月4日までは、工事および展示替え期間のため休館

特別展「深堀隆介展 水面のゆらぎの中へ」

金魚に魅せられ、創作を続ける美術作家・深堀隆介。透明樹脂にアクリル絵の具で何層にも重ねて描く「2.5Dペインティング」とも称される斬新な技法により立体感のある金魚を作り出してきました。本物と見紛うほどの立体的な躍動感と不思議な美しさを表現した深堀隆介の世界を紹介します。

📅 4月5日(金)～5月26日(日)  
費 一般＝1,400円、高校・大学・専門学校生＝800円



▲「金魚酒 初期」2003年

<同関連イベント>

アーティスト・トーク

📅 4月5日(金)11時～12時

講 深堀隆介さん（本展出品作家）

定 70人（応募多数の場合は抽選）

申 展示会☎で3月20日までに

他 詳細は展示会☎で



## 岡山城天守

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1  
☎086-225-2096  
営業時間 9時～17時30分

第6回企画コーナー展示

切手と切符に見る岡山城

～昭和の初めから令和の大改修まで～

📅 3月29日(金)まで 場 2階展示室

## 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25回スプリングコンサート

📅 3月31日(日)15時開演

出演 山本祐ノ介（指揮）、岡山市ジュニアオーケストラ（管弦楽）、岡山市ジュニア合唱教室・岡山檜の木少年少女合唱団・桃太郎少年合唱団（合唱）

曲目 ルロイ・アンダーソン／舞踏会の美女、スメタナ／連作交響詩「わが祖国」第2曲「モルダウ」、山本直純（曲）・阪田寛夫（詞）／児童合唱と管弦楽のための組曲「えんそく」ほか

費 一般＝1,000円、学生（高校生以下）＝500円

ミュージカルアカデミー《一期生募集》

2023年までミュージカルワークショップとして実施してきた企画がパワーアップ！アカデミーとして岡山発オリジナルミュージカル作品も一緒につくっていきます。

フルオーディションですので、ミュージカルやってみたい！という人はこの機会にぜひお申し込みください。

オーディションは8月予定、8月以降は毎月5回以上のレッスンを受講いただきます。詳細は3月以降にHPで。

ホールサポーター募集のお知らせ

岡山シンフォニーホールの活動にあなたも参加してみませんか。16期生を募集！

内 演奏会・イベント当日のお客様対応、事業運営全般のサポート

対 面談（日程応相談）、サポーター研修を受講可能な人。おおむね月1回程度サポート活動が可能なる人。18歳以上の人

定 15人程度

申 所定の申込書（HPから入手可）に必要事項を記入の上、☎・☒・☎で



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 等

持 持 参 品

申 申 込

他 他 の 事

## 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)

### 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

「小さな石の世界～色彩・文様・造形～」  
期間 4月21日(日)まで

入館料 館蔵品展と共通

### ワークショップ

▶「ガラスのペーパークリップをつくろう」

日 3月16日(土)13時30分～15時30分

費 入館料+100円(材料費)

▶「インスタントカメラ風チャームと円筒印章をつくろう」

日 4月6日(土)13時30分～15時30分

費 入館料のみ

### 学芸員によるギャラリートーク

日 3月23日(土)14時～15時 費 入館料のみ

## 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

#### 「遺跡見学会」

日 3月16日(土)10時～15時(雨天時は翌日に順延)

コース 備中高松駅→新池大塚→造山ビジターセンター(昼食)→造山古墳群→備中高松駅

定 30人

持 弁当・水筒

申 同センターへ☎で3月4日以降に

## 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

### うたとアンサンブル(幼児向け)

日 3月16日(土)14時～15時

定 親子先着25組(要事前申し込み)

申 窓☐・☎で3月6日以降に

## 少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4  
☎086-294-3461 FAX086-294-1465  
開館時間 8時30分～17時  
休館日 月曜、祝日

### ドキドキ!ワクワク!山の学校!

日 4月20日(土)9時30分～21日(日)13時45分(1泊2日) 内 採火活動、施設見学、ネイチャーワーク、トリムなど(雨天時プレイホール活動) 対 当施設を1学期に利用する市立小学校の新4年生とその保護者(兄弟姉妹の付き添い不可)

定 13組(応募多数の場合は抽選)

費 児童=2,459円、保護者=3,401円(食費・傷害保険代含む) 申 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・児童との続柄・学校名・電話番号(自宅・携帯)を☎で3月22日までに

## 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)

### さんかく☆シアター「コーダ あいのうた」

日 3月25日(月)・27日(水)の各日①10時30分～12時25分②13時30分～15時25分

定 各回先着50人 申 ☎で事前に

男の介護講座「介護される人 介護する人 どちらにもやさしい介護を」

日 3月16日(土)10時～12時 対 市内在住の男性(男女問わず同居人・家族の同伴可)

定 先着30人 申 事前に☎・☎・[電子申請]で市民協働事業 講演会「『非正規・シングル女性』が直面する課題」

大阪経済大学副学長の森さんをお迎えし講演いただきます。

日 3月10日(日)14時～16時 定 先着50人

申 事前に☎・☎・[電子申込]で

### 国際女性デー関連オンラインセミナー シオリヌさんと考えよう!「ジェンダー」のこと～私が決める、私の生き方～

助産師で性教育YouTuberのシオリヌさん(大貫詩織さん)にオンラインでお話していただきます。ジェンダーにとらわれず、「自分らしく生きられる社会」を考えてみませんか。

日 3月20日(祝)10時30分～12時

定 会場=先着30人・オンライン=先着50人

申 事前に☎・☎・[電子申込]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  
開園時間 9時～17時  
休園日 月曜(祝日の場合は翌平日)

写生大会「ひこうきや花の絵をかきませんか?」  
期間 3月26日(火)～4月7日(日)(休園日は除く) 対 3歳～小学6年生  
申 窓☐で期間中の16時までに  
他 全作品を管理棟内に掲示、最優秀作品・優秀作品に賞状・副賞授与

## 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「こいのぼりのお皿を作ろう」  
日 3月中の開館日①9時30分～②12時30分～(制作時間90分まで)  
定 各回8人 費 1,570円(2枚1組)  
申 ☎で事前に 他 大きさ(約)9.5cm×19cm。作品のお渡しは約2カ月後



## 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  
(2月は9時30分～16時30分)  
休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

環境教室「巣箱作り」  
日 3月17日(日)10時～12時  
対 小学生と保護者 定 先着10人  
費 500円(材料費) 申 ☎で3月14日までに



## 福祉交流プラザ

富原 〒701-1153 北区富原1149  
☎/FAX086-254-2009  
✉plazatomihara@city.okayama.lg.jp

アロマ3点セット手作りコスメ講座  
日 3月17日(日)10時～12時  
内 リップクリーム、ハンドクリーム、スプレーの3点を手作り。お好みのアロマを加えて自分だけのオリジナル作品を。  
費 1,200円 申 3月10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。

(広告)

### 庭木1本から承ります!

お約束 庭木1本より明瞭料金 土日でもOKです トイレはお借りしません お茶はご遠慮します 見積無料

市民のひろばへ 生垣の剪定(長さ1m高さ2m) 通常2,200円を ※3/1よりスタート! 先着10名様 1,100円! (※税別)

1本からの お見積りサービス ガーデンエクスタブレス 岡山東区店 岡山市東区西大寺東3-4 営業時間 9:00～17:00 岡山中区店 岡山市中区江並41

お見積り・お問い合わせは ☎電話もしくは2次元コードから 0120-61-4128

### 秘密厳守 即現金化

## 不動産の売却は タークス不動産にお任せ!!

自社買取強化中!! 査定はこちらから!

買取 売買取引仲介 リースバック 住み替え 離婚 相続

ローンが払えない... など 豊富な経験と実績でお悩みにお応え!!

株式会社 タークス不動産 岡山県知事(1)第6009号 700-0936 岡山市北区富田413-4  
TEL. 086-230-5231 FAX. 086-230-5234



# 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
<b>上南公民館</b> 〒704-8166 東区君津636 ☎/📠086-948-3352	第46回上南公民館まつり	📅 3月9日(土)10時～16時、3月10日(日)10時～15時 📌 クラブ生など地域団体による実技発表・作品展示ほか
<b>高松公民館</b> 〒701-1346 北区津寺104 ☎/📠086-287-2057	シアター高松	📅 4月2日(火)13時30分～15時 📌 映画「ハニーランド 永遠の谷」
<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 春のおはなし会	📅 3月23日(土)10時～11時30分 📌 絵本の読み聞かせほか 📌 未就園児・小学生と保護者
<b>旭公民館</b> 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/📠086-224-0515	ぷっくりかわいい！ 多肉植物の寄せ植えに 挑戦！！	📅 3月26日(火)10時～11時30分 📌 多肉植物の寄せ植え 📌 小学生（低学年は保護者同伴） 📌 定先着15人 費500円 📌 3月2日以降に
<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	バスガイドさんが案内する 模擬体験旅行	📅 3月22日(金)13時30分～15時 📌 家康ゆかりの城めぐりとともに久能山東照宮も訪れます 📌 定30人 申必要
	ふるさと発見講座 「建部の神社と山城」	📅 3月23日(土)13時～15時30分 📌 建部町文化センター 📌 「鶴田城址」と「中世の建部と神社」の講演 📌 定100人
<b>瀬戸公民館</b> 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 📠086-952-4163	瀬戸公民館カードゲーム部	📅 3月31日(日)10時～12時 📌 人気の高いカードゲームのプレイ体験 📌 小学生以上 📌 定10人（参加者3人以上で開催） 📌 申必要

記号説明

日 日 時

期 日

時 間

場 所

内 容

講 師

対 象

定 員

費 用

持 参

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）



**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

📅 3月17日(日)11時～11時30分

申 ☎☎・📠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

📅 3月9日・23日の各土曜14時～14時30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

文章教室

📅 3月13日(水)13時30分～15時30分

金よう日おたのしみ会

📅 3月15日(金)15時～15時30分

古典を楽しむ会

📅 3月16日(土)14時～16時

おはなしの会

📅 3月17日(日)15時～15時30分

江戸の知恵を知る講座

📅 3月23日(土)14時～16時

えほんのじかん

📅 4月6日(土)15時～15時30分

おはなしの会

（ストーリーテリング）

📅 4月7日(日)15時～15時30分

**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

「とんとんとん」ほか

📅 3月23日(土)11時～11時20分

**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・振替休日は除く）

【展示】「坪田譲治 文学が生まれた風土」

期間 3月17日(日)まで

パネルシアター

📅 3月10日(日)11時～11時30分

歴史講座

「明治期の画家、岡本常彦について」

📅 3月10日(日)14時～16時 定先着60人

にんぎょうげき

📅 3月16日(土)15時～15時40分

おやおたのしみ会

📅 3月22日(金)10時30分～11時

対 1歳～3歳 定15組

申 ☎☎・📠で3月10日以降に

えほんのじかん

📅 3月27日(水)15時～15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

「はるかぜさんぽ」ほか

📅 4月3日(水)14時30分～14時50分

**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

📅 3月13日・27日、4月3日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん

📅 3月17日、4月7日の各日曜11時～11時30分

おはなしのじかん

📅 3月24日(日)11時～11時30分

**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

📅 3月9日・16日・23日の各土曜11時～11時30分

おはなしの時間

📅 4月6日(土)11時～11時30分

**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  
 ※3月17日(日)は西大寺マラソンのため臨時休館

こどものじかん

えほん「いただきバス」ほか

📅 3月9日(土)15時～15時30分

こどものじかん

えほん「ねこはるすばん」ほか

📅 3月23日(土)15時～15時30分

えほんのじかん

📅 3月27日(水)15時～15時30分

こどものじかん

えほん「ちょうちょ」ほか

📅 3月30日(土)15時～15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

「美女と野獣」

📅 3月15日(金)14時～

定60人程度

名作映画会

「スパイの妻」

📅 3月24日(日)14時～

定60人程度



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 開園時間 9時～16時30分  
 ☎086-252-4183 ☎086-252-2208 休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- B 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

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、☎・☎・☎・☎で。※小学生以下は保護者同伴

イベント名		内容
観察会	★四季と自然を楽しむ会	📅 3月14日(休)9時30分～11時30分
	★半田山植物園のツバキを見る会	📅 3月14日(休)13時30分～15時 定15人 申 ☎☎で3月4日以降に
展示	サクラ展	期間 3月20日(祝)～4月15日(月)の各日9時～16時(休園日を除く) 内 植物園の春の名物「サクラ」の種類や特徴をパネルで解説
セリ山センター	お花炭をつくってみよう	📅 3月17日(日)10時～12時 対5歳以上 定先着15人 費200円 申必要



**A** 半田山植物園のツバキをみる会



**B** お花炭をつくってみよう



市の施策を動画で情報発信するプロジェクト  
 「わかるかわる岡山市」  
**動画公開中!**



動画はこちら





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 FAX086-274-5100  
✉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 FAX086-944-1801  
✉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 FAX086-251-6501  
✉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 FAX086-281-9612  
✉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 FAX086-261-7025  
✉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 FAX086-363-5011  
✉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(☎)・(〒)・(FAX)・(✉)で(締め切り日必着)
- ・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）。
- ・受講料以外に別途材料代など必要となる講座もあります。詳細はお問い合わせください。
- ・「初心者向け」講座は高校生以上が対象です。 ・「高齢者優先」の講座は、65歳以上が優先です。
- ・「託児付き」講座と「子どもと保護者対象」講座は、それぞれ対象年齢・条件などがあります。詳細はお問い合わせください。

講座名		日程	時間	受講料	締切	
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	詳細は 岡山ふれあい センターへ			
	高齢者優先	らくらくヨガ、シニアのためのピラティス				
	知的障害者対象	チャレンジダンス教室				
	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				
西大寺	初心者向け	マットエクササイズ、ペルヴィス®(骨盤調整)、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、ピラティス、たのしくポールエクササイズ、かんたん健脚づくり教室、らくらくリンパコンディショニング	詳細は 西大寺ふれあい センターへ			
	高齢者優先	イス体操&ストレッチ、腸&リンパ美人エクササイズ、QOL向上!フィットネスクラス、絵手紙、らくらくゆっくりピラティス、はじめてのイス・マットエクササイズ、はじめてのポール・マットエクササイズ、けんこうイス体操、篠笛				
	知的障害者対象	ふれあいピクス				
	託児付き	リフレッシュヨガ、エンジョイエアロ&コアトレ				
北	初心者向け	ピラティス、筋トレ講座、シェイプアップ、マットエクササイズ、アクティブヨガ、パレトン、リズムフィット☆ボクシング、楽しく筋力UPトレーニング、ストレッチヨガ、ハワイアンダンス	詳細は 北ふれあい センターへ			
	高齢者優先	脳トレいす体操、姿勢すっきり体操&らくらくウオーク、ストレッチポールでリラククスストレッチ、リフレッシュ(若返り)健康体操~練功~, 笑いヨガ、実用習字				
	知的障害者対象	たのしくたいそう				
	託児付き	エアロピクス、ストレッチヨガ				
	子どもと保護者対象	ママのための産後おやこヨガ				
西	ママと赤ちゃんのふれあい時間		4/11(木)	11:30~12:45	630円	4/1
	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、マットエクササイズ、ピラティス、リセットヨガ、リズムフィットボクシング、かんたんトレーニングと癒しのストレッチ	詳細は 西ふれあい センターへ			
	高齢者優先	ストレッチと気功、ゆる体操、健康ストレッチ教室、アクリル画教室、備前焼、心と体のシェイプアップ、シニアピラティス				
	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				
岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 「自宅で簡単にできる! 健康ストレッチ&筋力トレーニング」		3/23(土)				13:30~15:00
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、リラククスヨガ、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、骨盤からの姿勢改善	詳細は 南ふれあい センターへ			
	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、笑いヨガ、大人の折り紙、現代俳句、健康維持エクササイズ				
	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				
なださき	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、お腹から健康に導く 臍活ヨガ	詳細は ウェルポートなださきへ			

**催し** 問い合わせは各センターへ

## 岡山ふれあいセンター

備前焼作品展 期間 3月7日(木)~28日(木)

## 防災フェスタ

日 3月17日(日)10時~14時 内 ステージ、体験コーナーほか

他 詳細はチラシ・☎で

## 西大寺ふれあいセンター

講座作品展 期間 3月6日(水)~20日(祝) (最終日は15時まで)

## 北ふれあいセンター

講座作品展 期間 3月17日(日)~31日(日) (最終日は15時まで)

## 西ふれあいセンター

講座体験イベント ①親子リトミック②かんたんトレーニングと癒しのストレッチ

日 ① 3月18日(月)9時45分~10時45分、11時15分~12時② 3月22日(金)13時15分~14時30分 他 詳細はチラシ・☎で

## 南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会 山下清物語 裸の大将放浪記

日 3月10日(日)①10時~12時②14時~16時 定 各回198人程度

## ウェルポートなださき

ベビーマッサージ&ふれあい遊び

日 3月24日(日)14時~15時15分 対 首がすわった3カ月~1歳未満の子どもと保護者2人まで 定 15組 申 3月14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 持参品

申 申込

他 その他