

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。

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 ～2月27日(木)、3月3日(月)、
10日(月)、17日(月)

特別展

「ジブリパークとジブリ展」

㊟2月28日(金)～5月11日(日)
ジブリパークの制作現場を指揮した宮崎吾朗監督のこれまでの仕事と作品を振り返るとともに、ジブリパーク誕生の舞台裏をご紹介します。



© Studio Ghibli

他混雑緩和のため、事前予約が必要な日があります。来場日によってチケットが異なります。詳細は展覧会特設サイトをご確認ください。



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」

㊟3月15日(土)10時～15時
コース 高島駅→幡多廃寺塔跡・備前国庁跡推定地・唐人塚古墳・賞田廃寺跡・浄土寺→高島駅
定40人
持弁当・水筒
申☎で3月3日以降に

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)

日応寺自然の森スポーツ広場写生大会

「ひこうきや花の絵をかきませんか？」
㊟3月26日(水)～4月6日(日)(休園日は除く)
対3歳～小学6年生
申作品を持参し㊟で期間中の16時まで
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

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」
㊟6月29日(日)まで(予定)
¥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

「オリエントの動物」

㊟4月20日(日)まで
¥館蔵品展入館料のみ

SPLレコードコンサート

㊟3月8日(土)10時30分～11時30分

学芸員によるギャラリートーク

㊟3月22日(土)14時～15時
¥館蔵品展入館料のみ

美術館体験ツアー

㊟3月15日(土)10時～11時
対小学4年生～大学生
定10人
¥館蔵品展入館料のみ
申☎で事前に
他詳細はHPをご確認ください。



美術館講座

「海外出張報告～エジプトに行ってきた～」
㊟3月15日(土)13時30分～15時
定先着50人
¥館蔵品展入館料のみ

ワークショップ

「円筒印章をつくろう」「オリエントの動物の缶バッジをつくろう」など
㊟3月15日、4月5日の各土曜13時30分～15時30分
¥館蔵品展入館料+材料代(500円以内)

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)

体験教室 タイルを貼って鯉のぼりプレートを作ろう

㊟3月中の開館日①9時30分～②12時30分～③14時30分～(制作時間90分まで)
定各回8人
¥1点1,040円
申☎で事前に
他作品は当日お渡し。サイズは約横19cm×縦9cm×厚さ0.8cm

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)
大規模改修工事に伴う休館のお知らせ
6月1日(日)～令和9年5月ごろ

ホールサポーター募集

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？17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18歳以上で面談(日程応相談)、研修を受講可能な人。概ね月1回程度の活動が可能な人。
定15人程度
申申込書(HPから入手可)に必要な事項を記入の上、㊟・㊟・㊟で。

歌え！わが心

懐かしいフォークソングから最近の話題曲まで、みんなで楽しく元気に歌いませんか？
㊟4月11日(金)13時30分～15時
講吉井江里
¥1,000円



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)

めだかの学校環境教室「巣箱作り」

㊟3月23日(日)10時30分～12時
対小学生と保護者
定先着30人
¥500円
申☎で2月23日～3月20日の間に
他イベント後に建部里山祭りも開催



記号説明

㊟日程

時時間

場場所

内内容

講講師

対対象

定定員

¥費用など

持持参品

申申込み

他その他

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

小企画展示

黒の優品選～黒キハ古キコ、ロ～

漆塗りや水墨画や書など、黒にまつわる資料をご紹介します。

📅4月13日(日)まで



「池田光政和歌」

カルチャーさんぽ～黒の優品めぐり～

岡山カルチャーゾーン内の10施設でも黒にまつわる資料を展示します。

📅4月13日(日)まで

📍岡山カルチャーゾーン内指定施設のうち3施設をめぐると、岡山城オリジナルトートバックとカルチャーさんぽ缶バッチをプレゼント。

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 ☎086-803-3344

✉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)

さんかく☆シアター

「スクール・オブ・ナーシング」

📅3月17日(月)・19日(水)の各日①10時30分

～12時26分②13時30分～15時26分

📍各回先着50人 申事前にご予約

「夫婦で楽しむ産前産後の子育て」

セミナー 性教育編

📅3月15日(土)10時～11時30分

📍先着10組

申事前にご予約・申込・お申し込み

📍託児あり(要申し込み・定員あり)、オンライン参加も可



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

ドキドキ！ワクワク！山の学校！

📅4月19日(土)10時～20日(日)13時45分(1泊2日)

📍探火活動、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)

📍施設を1学期に利用する市立小学校の新4年生と保護者(兄弟姉妹の付き添い不可)

📍定13組(応募多数の場合は抽選)

📍¥子ども3,300円、保護者4,200円(食費・傷害保険代含む)

📍申講座名・郵便番号・住所・参加者全員の名前(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21日までに

福祉交流プラザ

旭東 〒703-8284 中区網浜837-4
☎/☎086-273-4280
✉plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

せとうち語りの会うぐいす公演

📅3月17日(月)10時30分～11時30分

📍岡山に古くから伝わる話を中心にした「昔語り」

📍市内在住の人 定先着50人

📍住所、氏名、電話番号を📧・📧・📧で3月16日までに



行事開催・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)

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)

郷土展示「坪田譲治と産業社会」

📅3月9日(日)まで

坪田譲治のかみしばいを楽しもう

📅3月8日(土)11時～11時30分

パネルシアター

📅3月9日(日)11時～11時30分

歴史講座「岡山の明治の印刷物と版下彫り職人」

📅3月9日(日)14時～16時 定先着60人

にんぎょうげき

📅3月15日(土)15時～15時40分

岡山市立図書館デジタルアーカイブ公開記念講座

📅3月22日(土)14時～16時 定60人

📍📧・📧で2月18日以降に

えほんのじかん

📅3月26日(水)15時～15時30分

古文書入門講座受講生募集

📅4月～11月の第1・3日曜10時10分～12時(8月17日を除く全15回)

📍定40人 ¥1ヵ月1,000円(テキスト代)

📍📧・📧で3月23日までに

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

📅3月22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

おはなし会

📅3月8日・22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

おやおたのしみ会

📅3月14日(金)10時30分～11時

📍対1～3歳 定15組程度

📍📧・📧で2月14日以降に

おはなしの会

📅3月16日(日)15時～15時30分

えほんのじかん

📅4月5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6日(日)15時～15時30分

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16日(日)11時～11時30分

📍📧・📧で

(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。

相談無料 葬儀の事前相談 承ります。

葬儀の事前相談に行ってきたんだよ

そんなのがあるんだ...

事前相談すると、どんないい事があるんだい？

？

葬儀って、費用のことや風習などわからないことが多いだろ？

前もって自分で決めておくことで、いざという時に、家族の負担を減らせるんだよ

そうなんだ！

家族や自分のため... 僕も事前相談に行ってみようかなあ

事前相談 特典

会場割引

10,000円券進呈

割引券進呈期間 2025年3月末まで

※割引券の進呈は初回の相談のみとなります。

※割引券の使用期限はありません。

岡山ユウベル 平安祭典

事前相談・葬儀・法要は下記まで

岡山南会館(南区福富中1-3-4)

TEL.086-263-4194

岡山中央会館(北区大元上町2-3)

TEL.086-246-4194

ユウベル株式会社

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

浦安読書サークル

☑3月7日・4月4日の各金曜13時～15時

えほんのじかん

☑3月12日・19日・26日・4月2日の各水曜14時～14時30分

かみしばいのじかん

☑3月16日・4月6日の各日曜11時～11時30分

おはなしのじかん

☑3月23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8日・15日・22日の各土曜11時～11時30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

企画映画会1「『深夜食堂』の37話から39話」

☑3月18日(火)10時30分～11時45分
 定90人程度

企画映画会2 チャップリンコレクション「独裁者」

☑3月18日(火)14時～16時06分
 定90人程度

名作映画会「人生、いろいろ」

☑3月23日(日)14時～15時52分
 定90人程度

西大寺緑花公園 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

☑3月8日・22日の各土曜15時～15時30分

えほんのじかん

☑3月26日(水)15時～15時30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 (祝日の場合は翌平日)
 ✉sato-yama@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

イベント名		内容
A 浦安	親子よせうえ教室	☑3月22日(土)10時～11時30分 定 親子先着7組 ¥1,400円 申 ☎ で3月4日以降に
	四季と自然を楽しむ会	☑3月13日(休)9時30分～11時30分 ¥入園料のみ
B 半田山 観察会	半田山自然塾 樹木に親しもう	☑3月15日(土)13時30分～15時30分 定 先着20人 ¥入園料のみ 申 ☎ ☎ で3月5日以降に
	お花炭を作ってみよう	☑3月16日(日)10時～12時 対 5歳以上 (小学生以下保護者同伴) 定 先着15人 ¥200円 申 ☎ ☎ で
D 百花プラザ	公園の植物みてあるき	☑3月15日(土)10時～11時 申 ☎ ☎ で当日9時50分以降に



A 親子よせうえ教室



B 四季と自然を楽しむ会



C お花炭を作ってみよう

イメージキャラクター「ミコロ」「ハコロ」キャラクターグッズ販売中!

問 広報広聴課 ☎086-803-1024

グッズ一覧 (税込み価格)

- マスクングテープ (ピンク・ブルー) 各300円
- メモ帳 80円
- ぬいぐるみストラップ 1体500円
- ぬいぐるみ 2体セット2,200円
- ピンバッジ (岡山城では販売していません) 1個100円

販売場所

- ・市役所本庁舎地下1階ローソン (北区大供一丁目)
- ・岡山シティミュージアム (北区駅元町)
- ・市立オリент美術館 (北区天神町)
- ・岡山城 (北区丸の内二丁目)



記号説明
 日 日程
 時 時間
 場 場所
 内 内容
 講 講師
 対 対象
 定 定員
 ￥ 費用など
 持 持参品
 申 申込
 他 その他



Public Hall 公民館

申し込みが必要な講座などは、[窓口](#)・[☎](#)・[🌐](#)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
北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/🌐086-254-4633	きた♪北ミュージック 気まぐれピアニストの enjoy music	📅3月14日(金)14時～15時 内ピアノ演奏とトーク 定40人 申必要
一宮公民館 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/🌐086-284-6224	いちのみやフォーラム ～若者からの提言～	📅3月24日(月)13時30分～15時30分 内岡山一宮高校の生徒が課題探究授業で取り上げた地域課題などの発表 定40人 申必要
	子育てサロン「にこっと」	📅3月24日(月)10時～11時30分 内子育てスタッフと一緒に自由に遊ぶ 対就園前の親子 申必要
妹尾公民館 〒701-0206 南区箕島1025-1 ☎/🌐086-282-4747	井戸・史跡見て歩き（春）	📅3月29日(土)9時30分～13時30分 内箕島地域の史跡を歩いて巡る。往復約9km ¥50円 持弁当、飲み物 申参加費を添えて📞で事前に
南公民館 〒702-8027 南区芳泉三丁目2-2 ☎/🌐086-263-7919	文学講座 坪田譲治文学の魅力と 岡山ゆかりの作品	📅3月29日(土)13時30分～15時30分 定30人 申3月24日までに
操南公民館 〒702-8006 中区藤崎201-4 ☎/🌐086-276-7898	今、知りたい・考えたい 永代供養・墓じまい・仏壇じまい	📅3月17日(月)10時～11時30分 内永代供養・墓じまいなどの講演 定30人 申必要
旭公民館 〒700-0806 北区広瀬町3-26 ☎/🌐086-224-0515	「ウキウキ岡山 宇喜多家に 迫る」第2弾	📅3月15日(土)9時30分～12時 内大学生、岡山おもてなし武将隊とゲームやクイズをしながら、宇喜多家・小早川家のゆかりの地を巡る 定30人 申必要
東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/🌐086-276-6202	第8回ええとこ発見！ ウォーキング大会	📅3月22日(土)10時～12時 内旭東学区内の“ええとこ”を巡るウォーキング 定60人 ¥50円 申必要
岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/🌐086-222-0855	実践！ ガーデニング講座	📅3月22日(土)10時～12時 内春夏の花の手入れと植え方の実習 定15人 持筆記用具、ビニール手袋、移植ごて 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	ふるさと発見講座 「津山線の鉄道遺産」	📅3月22日(土)13時～15時 場建部町文化センター 内津山線開業当時のおもかげが残る鉄道遺産の講演 定100人
	バスガイドさんが案内する 模擬体験旅行	📅3月28日(金)13時30分～15時 内因幡の白兔の地と鳥取砂丘砂の美術館を訪れる 定30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	せと☆ねっこ	📅3月18日(火)10時～12時 内発達障害児（者）とその家族・支援者の交流会と学習会 定12人 ¥50円 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。

免許返納後の新たな選択肢

**電動アシスト付
4輪自転車**

遊歩リベルタ

リース料金：16,500円(税込)/月～

※12ヵ月の契約時の料金です。
また途中解約時は違約金が発生します。

豊富なラインナップ



免許不要のシニアカー

遊歩フジ

店舗の詳細情報は [こちらへ](#)

見て・触って・体験できるお店
自宅試乗も無料

株式会社セリオ
モビリティショップ岡山

☎086-238-8504

営業時間 / 9:00～17:00
(火曜・水曜休み)
岡山市南区新保1171-5





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
のお知らせも含みます



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 ☎・☎・☎・☎（締切日必着）
- ・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が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」講座は高校生以上の方が対象です。 ・「高齢者優先」の講座は、65歳以上が優先です。

講座名				締切	
岡山	初心者向け	女性のためのヨガ、男性のためのヨガ、気功八段錦太極拳、ピラティス、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	
	子どもと保護者対象	ママのための産後おやこヨガ			
	託児付き	女性のためのピラティス、からだスッキリヨガ			
	高齢者優先	らくらくヨガ、シニアのためのピラティス			
西大寺	初心者向け	マットエクササイズ、ゆがみリセット体操、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、ピラティス、シェイプアップアクア、リズムに合わせて楽しく！アクアエクササイズ、アクアファイター		詳細は西大寺ふれあいセンターへ	
	託児付き	リフレッシュヨガ、エンジョイエアロ&コアトレ			
	高齢者優先	イス体操&ストレッチ、簡単エアロビクス、身体ととのえるセルフコンディショニング、絵手紙、らくらくゆっくりピラティス、アクアヌードル&リズム体操、アクアウォーク+いきいき脳体操、いきいき水中ウォーク			
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、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	
	子どもと保護者対象	ママのための産後おやこヨガ			
	託児付き	エアロビクス、ストレッチヨガ			
	知的障害者優先	たのしくたいそう			
	高齢者優先	いす体操、リフレッシュ（若返り）健康体操～練功～、笑いヨガ、実用習字			
西	お役立ち講座 気軽にどこでもストレッチ ※1	3/17(月)	10:00～11:30	630円	3/7
	ガラスアート講座 ※1	3/18(火)	10:00～12:00	630円	3/8
	季節の園芸教室～春の寄せ植え～ ※1	3/21(金)	10:00～12:00	3,130円 ※2	3/7
	ワイヤークラフト講座 ※1	3/25(火)	10:00～12:00	1,330円	3/16
	初心者向け	ペルヴィス®～骨盤調整～、エアロビクス、シェイプアップ、ピラティス、リズムフィットボクシング、マットエクササイズ、チェアエクササイズ®, リセットヨガ		詳細は西ふれあいセンターへ	
子どもと保護者対象	親子リトミック、ママと赤ちゃんのふれあい時間				
託児付き	脂肪燃焼エクササイズ&ピラティス、Enjoyシェイプアップ～エアロ&コアトレ～				
高齢者優先	ストレッチと気功、ゆる体操、アクリル画、備前焼、心と体のシェイプアップ、シニアピラティス、健幸ストレッチ教室				
南	初心者向け	エアロビクス&ストレッチ、エアロビクス、ボディーヨーガ、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、コンディショニングヨガ、男性のためのヨガ、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、骨盤からの姿勢改善		詳細は南ふれあいセンターへ	
	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			
	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			
	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、かんたん健康維持エクササイズ			
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☆かんたん脳トレ・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臓活ヨガ®		詳細はウェルポートなださきへ	

※1…65歳以上優先 ※2…材料代などを含んだ金額（変動する場合あり）

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

いつでも！エンジョイシニア作品展

☐3月3日(月)～28日(金)（最終日は15時まで）

備前焼・七宝焼講座作品展

☐3月6日(木)～27日(木)

西大寺ふれあいセンター

写真展 1年間の思い出

☐3月5日(水)～9日(日)

講座作品展

☐3月12日(水)～26日(水)（最終日は15時まで）

北ふれあいセンター

講座作品展

☐3月10日(月)～30日(日)（最終日は15時まで）

西ふれあいセンター

講座作品展

☐3月16日(日)～4月18日(金)（最終日は14時まで）

☐アクリル画・備前焼の講師、受講生の作品展

南ふれあいセンター

講座作品展

☐3月9日(日)～22日(土)（最終日は14時まで）

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

¥ 費用など

持 持参品

申 申込

他 他

その他