

フラザ

# さいでん

だより

令和7年7月1日発行

第85号

岡山市福祉交流プラザさいでん

岡山市中区神下133-3

Tel 279-2753

ホームページ: [http://www.city.okayama.jp/shimin/jinken/jinken\\_s00052.html](http://www.city.okayama.jp/shimin/jinken/jinken_s00052.html)



## 健康の集い

申込必要

無料

- 日時 7月11日(金) 13時～15時10分
- 申込 来館または電話で必ず申し込んでください。
- 定員 50人
- 測定時間 Aグループ 25人 13時～14時(受付開始12時40分)  
Bグループ 25人 14時10分～15時10分  
(受付開始13時50分)

### ◆ 健康チェックコーナー

【骨密度測定】 【血管年齢測定】 【足指力測定】

【塩分測定】 ご家庭の味噌汁(スープも可)を持参してください。

(30cc程度、容器口径1cm以上)

\*希望者は申込が必要です。塩分測定者には粗品進呈!



- ◆ 生活習慣病予防コーナー 試食(1品)・展示
- ◆ ふれあい介護予防センター お口の機能測定コーナー
- ◆ 中区地域包括支援センター パネル展示

※希望があれば個別相談にもものれます。

- ◆ 健康市民おかやま21 健康宣言(記念品付き)
- ◆ 休憩コーナー 減塩の菓子食べ比べができます。  
冷茶を用意しています。



※特別警報・暴風警報が午前7時30分に発令されている場合は中止になります。

※7/10(木)13時から7/11(金)17時まで、貸室、図書の貸出・返却はできません。

主催 福祉交流プラザさいでん運営協議会  
共催 財田学区愛育委員会 財田学区栄養委員会  
健康市民おかやま21 岡山市中区保健センター  
岡山市中区地域包括支援センター 岡山市ふれあい介護予防センター

※イベント・講座の申込は7月2日（水）9時30分から受け付けます。  
定員になり次第締め切ります。

## 夏休み講座

### ハンコと文字のはじまりのお話とワークショップ

申込必要

岡山市立オリエント美術館の学芸員の方をお招きし、美術館の成り立ちや所蔵品についてのお話と、実際に美術館で行われているワークショップの体験を行います。大人の方のみの参加も歓迎です。

日 時 7月27日（日）10時～12時  
講 師 岡山市立オリエント美術館  
四角 隆二さん（学芸員）  
対 象 小学生から大人  
定 員 20人（小学3年生以下は保護者同伴）  
参加費 600円（3点の材料代）  
\*お釣りのないようにご用意ください。  
持ち物 上靴、飲み物、タオル  
汚れてもよい服装  
申込締切 7月20日（日）  
代金を添えて申し込んでください。  
会 場 福祉交流プラザさいでん大会議室



円筒印章



天然石とガラスビーズのチャーム

今回作る3点

プラザに見本があります。



デニムコースター

## 夏休み講座 きれいなハーバリウムを作ろう

申込必要

きれいなハーバリウムを作ってみませんか。  
プリザーブドフラワーなどドライフラワーをビンの中に配置し、オイルを入れて出来上がり！誰でも簡単にできます。出来上がった作品は長く楽しめますよ。

日 時 8月3日（日）10時～11時30分  
講 師 岡崎 美由紀さん（JHA 認定講師）  
対 象 小学生とその保護者  
\*小学4年生以上は子どものみでも参加できます。  
\*ご希望があれば、保護者の方も作れます。  
定 員 25人  
参加費（材料代）1作品 500円  
\*お釣りのないようにご用意ください。  
持ち物 はさみ、持ち帰り用袋、上靴、飲み物  
必要に応じて汚れてもよい服などをご用意ください。  
申込締切 7月27日（日）代金を添えて申し込んでください。  
会 場 福祉交流プラザさいでん大会議室



プラザに見本があります。

※イベント・講座の申込は7月2日（水）9時30分から受け付けます。  
定員になり次第締め切ります。

## にこにこ広場 うたのおにいさんと遊ぼう

うたのおにいさん“あおにい”が  
やってくるよ！

無料

日 時 7月18日（金）  
10時40分～11時20分

場 所 財田児童センター遊戯室

問い合わせ先 財田児童センター  
(279-6393)

\*財田児童センターとの共催事業



## 子ども映画会

無料

日時／作品

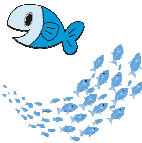
8月20日（水）10時30分～11時

「レオ・レオニ 5つの名作集」

場 所 財田児童センター

問い合わせ先 財田児童センター  
(279-6393)

\*財田児童センターとの共催事業



## にこにこ広場 みんなでほっこりヨガ

申込必要

無料

心地よく身体を動かしてリフレッシュ  
しましょう！

お子さんとスキンシップをとりながら  
親子の絆も深めましょう♪



日 時 9月26日（金）  
10時40分～11時20分

講 師 阿部 奈緒さん  
(ヨガインストラクター)

内 容 ふれあいおやこヨガ

定 員 20組 \*未就園児とその保護者

持ち物 飲み物、バスタオル

動きやすい服装

申込締切 9月19日（金）

申込先 財田児童センター(279-6393)

場 所 財田児童センター遊戯室

\*財田児童センターとの共催事業

## さいでん介護予防教室Ⅱ

申込必要

フレイル予防の話や椅子に座ってできる軽運動・転倒予防の運動の実施など、元気に生活  
できる期間を少しでも長く維持していけるポイントを教えていただきます。

日 時 7月28日、8月25日の月曜日  
10時～11時30分（全2回）

講 師 中山 和佳子さん（運動指導員）

内 容 フレイル予防の話と軽運動 他

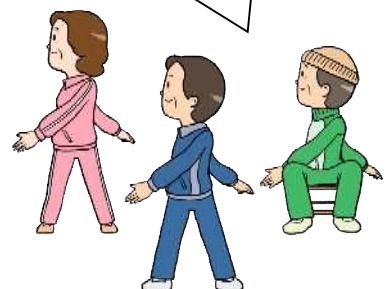
定 員 20人

参加費 1回200円 \*当日集金

持ち物 動きやすい服装・上靴、飲み物、汗拭き用タオル  
\*暑い時期になります。忘れずにご用意ください。

会 場 福祉交流プラザさいでん大会議室

みんなで楽しく  
がんばりましょう！



※イベント・講座の申込は7月2日（水）9時30分から受け付けます。  
定員になり次第締め切ります。

## 野菜をとって元気で長生き！

申込必要

無料

野菜不足は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、動脈硬化といった生活習慣病のリスクを高める原因となります。しかし、現在すべての世代で野菜が不足しており、一日の野菜摂取量の目標（350g）に達している人は3割弱といわれています。みなさんは普段1日どのくらい野菜を取られていますか？

この講座では、管理栄養士が簡単に野菜をとれるレシピを紹介します。野菜をいつもより取ることを意識して、みんなで生活習慣病を予防し、元気に長生きできる食生活を身につけましょう。

日時 9月4日（木）13時30分～15時（受付 13時～13時30分）

講師 眞田 麻紀さん（管理栄養士）

場所 岡山市立東公民館（岡山市中区高屋344-1）

定員 40人（先着順・要申込み）

申込期間 8月1日（金）～8月28日（木）

東公民館に来館または電話（Tel 271-1911）で必ず申し込んでください。

※令和7年度 竜操学区健康市民おかやま21・福祉交流プラザさいでん・東公民館・中区保健センター 共催事業



この講座は、  
8月1日（金）からの  
受付になります。  
ご注意ください

## 新着図書のお知らせ



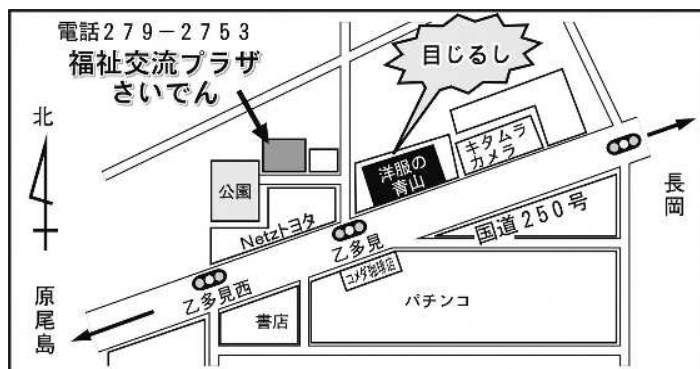
☆ カフネ / 阿部暁子

☆ おいしいごはんが食べられますように  
/ 高瀬隼子

☆ 終活やめた。 / 泉ピン子

☆ 海が見える家 / はらだみずき

※新着図書はひとり1回につき1冊の貸出です。 ※新着図書の貸出は7月2日（水）からです。



### ★開館時間のご案内★

午前9時30分～午後9時（平日）

午前9時30分～午後5時（日曜日）

※祝祭日も開館しています。

※休館日 火曜日・年末年始

# 学校園点描

## 「か・が・や・き」

岡山市立竜之口小学校 校長 吉岡 真二郎

「か・が・や・き」とは、本校の学校教育目標の「瞳かがやく 竜之口っ子」から生まれた竜之口小学校の合言葉です。

「かしこい子」 = 「授業中になかまと共に意欲をもって学ぶ子」

「がんばる子」 = 「運動に勉強にねばり強く取り組む子」

「やさしい子」 = 「友達を大切に支え合う子」

「きもちのよい子」 = 「掃除や整理整頓、あいさつのできる子」

のそれぞれの頭文字をとったものです。

本年度、竜之口小学校は、創立45周年を迎えます。地域や保護者の皆さんの力をお借りし、今までの先輩方の思いを汲みながら、地域に愛される学校を目指して、「か・が・や・き」溢れる子どもたちを育てていきたいと思っています。今後とも、よろしくお願いいたします。



# 令和7年度自主講座実施表

募集欄に斜線のある講座は定員に達しています。

|   | 講 座 名                    | 曜 日        | 時 間                        | 必 要 経 費            |        | 募 集 |
|---|--------------------------|------------|----------------------------|--------------------|--------|-----|
|   |                          |            |                            | 月 額                | 1 回    |     |
| 日 | 卓球クラブ                    | 毎週日曜       | 10:00～12:00                | なし                 |        |     |
|   | 日本民踊                     | 第3日曜       | 13:30～16:00                | なし                 |        |     |
|   | 水彩と色鉛筆画                  | 第3日曜       | 13:00～16:00                | 500円               |        |     |
| 月 | ゆっくりヨガ                   | 毎週月曜       | 12:30～13:30                |                    | 500円   |     |
|   | みんなで楽しくエアロビクス            | 毎週月曜       | 19:15～20:30                | 3,000円             |        |     |
| 水 | 楽しい手描友禅                  | 第1・3水曜     | 10:00～12:00<br>13:00～15:00 | 2,000円＋材料代別途       |        |     |
|   | ハーモニカ教室                  | 第2・4水曜     | 10:00～12:00                | 1,000円             |        |     |
|   | 楽しく健康体操&健康笑いヨガ<br>&認知症予防 | 第4水曜       | 10:00～11:30                | 500円               |        |     |
|   | アロマヨガ                    | 第1・2・3・5水曜 | 9:50～10:50                 |                    | 600円   |     |
|   | ピラティス                    | 第1・2・3・5水曜 | 11:15～12:15                |                    | 500円   |     |
|   | ヨーガ                      | 第1・2・3・4水曜 | 13:00～15:00                |                    | 500円   |     |
|   | 卓球同好会                    | 毎週水曜       | 15:15～17:15                | ボール代実費             |        |     |
|   | 華道(一生流)                  | 第2・4水曜     | 10:00～12:15                |                    | 1,200円 |     |
|   | さいでん吟詩会(関心流)             | 第1・2・3・4水曜 | 15:10～17:10                | 2,000円＋教本代(1部320円) |        |     |
| 木 | 絵手紙                      | 第2・4木曜     | 10:00～12:00                | 1,000円             |        |     |
|   | シルクカラオケA                 | 第1・3木曜     | 13:00～16:00                | 1,230円             |        |     |
|   | シルクカラオケB                 | 第2・4木曜     | 13:00～16:00                | 1,230円             |        |     |
|   | シルクカラオケD                 | 第2・4木曜     | 10:00～12:00                | 1,230円             |        |     |
|   | さいでん卓球                   | 第1・2・3・4木曜 | 13:30～15:30                | なし                 |        |     |
|   | 卓球サークル                   | 毎週木曜       | 17:00～19:20                | 200円               |        |     |
|   | 3B体操 ALTS                | 毎週木曜       | 19:30～20:50                | 2,000円             |        |     |
| 金 | 手編み教室                    | 第1・2・3・4金曜 | 9:30～12:00                 | 2,000円             |        |     |
|   | 八段錦・太極拳                  | 第1・3金曜     | 10:00～12:00                |                    | 500円   |     |
|   | いけ花サークルみやび               | 第1・3金曜     | 13:30～14:30                | お花代実費              |        |     |
|   | むつみ着付教室                  | 第2・4金曜     | 10:00～12:00                | 1,000円             |        |     |
|   | からころ太極拳体操                | 第1・3・4金曜   | 13:30～15:30                |                    | 700円   |     |
|   | シルクカラオケC                 | 第2・4金曜     | 13:00～16:00                | 1,230円             |        |     |
|   | ウクレレ教室                   | 第2・4金曜     | 19:00～20:50                | 1,100円             |        |     |
| 土 | おくえ着付教室(初級)              | 第1・3土曜     | 10:00～12:00                | 1,000円             |        |     |
|   | おくえ着付教室(上級)              | 第2・4土曜     | 10:00～12:00                | 1,000円             |        |     |
|   | こどもいけばな                  | 第1・3土曜     | 9:30～12:30                 |                    | 1,000円 |     |
|   | ITF テコンドー                | 第2・4土曜     | 10:00～12:00                |                    | 500円   |     |
|   | ゼロから始める社交ダンス             | 第2・4土曜     | 13:00～15:00                | 1,000円             |        |     |