

文房具きずなプロジェクト~あげてスッキリ もらってニコリ 文房具~

妹尾公民館では、経済的な理由等で文房具を購入しづらい家庭の子どもたちに文房具を届ける取組を行います。ご家庭や職場に、使わなかったり不要になったりした文房具はありますか？ありましたら、ぜひ公民館にお持ちください。

【回収品】子どもたちが使えるような文房具

鉛筆、シャープペン、ボールペン、マーカー、マジック、消しゴム、ノート、メモ帳、ふせん、定規、コンパス、筆箱、のり、絵具、墨汁、半紙等
※新品・未使用またはそれに近い物をお持ちください。
※ペンやマジック類は、お持ちになる前に書けるかどうかを確かめてください。
※ぬいぐるみ、人形、おもちゃ、ゲーム類はお受けできません。
※回収品が残った場合の処理は公民館に一任させていただきます。

【回収期間】

3月16日(木)~4月16日(日)

心も 家の中もスッキリ!

【回収方法】

開館時間内に公民館事務室にお持ちいただくか、1階美術工芸室前のテーブルの上に置いている回収箱に入れてください。

【持ち帰り】

おかやま親子応援メール(岡山市・岡山市社会福祉協議会主催)で、該当する家庭に日時等の情報をお知らせし、受け取りに来てもらいます。

ゆるっと脳トレ

○日時 3月18日(土) 13:30~15:30頃

○受講料 無料 ○定員 32人(申込順)

○申込 2月25日(土)~3月14日(火)

直接お申し込みください。 ○持ち物 筆記用具



主催講座「シニア(大人の)安心講座」「いきいきスクール」

現代の葬儀事情って知ってる?~いろいろ変わるけど、私らしく~

コロナ禍も、もう3年。いろいろ変わってきていますが、お葬式事情は激変しています。形、規模等変わってきましたが、役割、家族の思いは変わりません。今のお葬式事情と私らしいあり方を考えます。

◆日時 3月23日(木) 13:30~15:00 ◆参加費 無料

◆講師 金融広報アドバイザー 鶴田 宣子さん



質の良い睡眠が自然治癒力を高める~体内時計と自律神経の関係~

現代社会では、急激な寒暖差や強い光などの影響で自律神経の働きが乱れ、体調不良や病気で苦しむ人が増えています。自律神経(体内リズム)と睡眠の視点から、質の良い睡眠のとおり方を紹介します。

◆日時 4月15日(土) 13:30~15:30 ◆参加費 無料

◆講師 岡山県健康管理士会 会長 吉田 功さん



「現代の葬儀事情…」と「質の良い睡眠…」の申込は3月6日(月)からです。定員は申込順で27人です。公民館へ電話または直接お申し込みください。

春のフラワーアレンジ教室

主催講座「花を楽しむ」

●日時 3月24日(金) 10:00~11:00 ●定員 12人(申込順)

●講師 神原 佐智子さん(ヨ-ロピアンフラワーデザイン連盟 認定講師)

●参加費 材料代1,800円(当日集金)

※釣銭がいないようお願いします。

●申込 3月16日(木) 17時まで ※花を注文しますので、締切以降のキャンセルはお受けできません。 昨年度の作品です→

●持ち物 はさみ、持ち帰り用袋等



妹尾公民館

だより

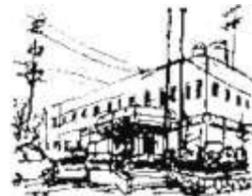
278号

発行

妹尾公民館

岡山市南区箕島 1025-1

<TEL & FAX>
(086)282-4747



公民館 ロビー展

せのおピンボケ(1・2階)
2月24日(金)~3月11日(土)

楽しい山野草(1階)
3月14日(火)~3月19日(日)

さくら祭り特別展示(1階)
4月1日(土)~4月10日(月)

3月:弥生(やよい)

主催講座と地域行事のご案内

4月:卯月(うづき)

2	木	いこいの家
3	金	丈夫で長生き(ノルディック) 井戸マップ
4	土	PC教室(家計簿)
6	月	PC教室(パンフレット)
9	木	いこいの家 定例相談所(妹尾地域センター 13~15時)
10	金	源氏物語を読む 館展役員会③
11	土	福祉音楽はるべ FunFun タイム(脚カバー)
12	日	井戸・史跡見て歩き(予備日 3/19)
13	月	PC教室(パンフレット)
16	木	いこいの家 おはなしひろば 文房具きずなプロジェクト回収開始
18	土	ゆるっと脳トレ 福祉音楽はるべ PC教室(家計簿)・相談室
20	月	丈夫で長生き
23	木	いこいの家 シニア安心講座(葬儀事情)
24	金	フラワーアレンジ教室
25	土	福祉音楽はるべ
27	月	環境部会
30	木	いこいの家
休館日	1(水)	8(水) 15(水) 21(火) 22(水) 29(水)

1	土	さくら祭り準備
2	日	さくら祭り(クラブ・室利用不可)
3	月	PC教室(あいさつ文)
6	木	いこいの家
7	金	井戸マップ
8	土	福祉音楽はるべ
10	月	PC教室(あいさつ文)
13	木	いこいの家
14	金	源氏物語を読む
15	土	PC教室(エクセル)・相談室 大人の安心講座(質の良い睡眠)
16	日	文房具きずなプロジェクト回収終了
17	月	丈夫で長生き
20	木	いこいの家 おはなしひろば 定例相談所(妹尾地域センター 13~15時)
22	土	福祉音楽はるべ
27	木	いこいの家
休館日	5(水)	12(水) 19(水) 26(水) 29(土)

12・1月の講座紹介

第32回妹尾・箕島ふるさとさくら祭り

○日時 4月2日(日) 10~13時
○会場 妹尾公民館 南側駐車場
○参加団体

市消防音楽隊 妹尾消防署 備中開山太鼓保存会 妹尾認定こども園 妹尾保育園 妹尾小学校児童クラブ 妹尾中学校吹奏楽部 妹尾中(ビンゴゲーム)

芳塘園のぼんぼり点灯
○期間 4月1日(土)~10日(月)
○時間 18:30~21:30
※上記期間、妹尾公民館で特別展示あり。
・郷土の歴史を学ぼう ・野犬対策



餅つき



三世代グランドゴルフ



正月用和風寄せ植え



神道と健康



お米とジャコ缶(岡高生)



チョコレートの世界



お飾り作り



ボッチャ&国際メイク(岡高生)



ワインナー飾り切り エシカル講座(Zoom)

クラブ 講座紹介 水彩画

「今日は何を描いて来たん?」「良いじゃないの」「すごいなあ」クラブの朝はこんな会話で始まります。長年美術教育に携わってこられた講師の先生からの確なご指導をいただきながら、60代から80代までの7人が、風景、静物、人物など、思い思いの題材で自由に和気あいあいと活動しています。水彩画を描く楽しみをご一緒しましょう。

日時 第1・3月曜日 10:00~12:00
講師 富田 哲朗先生
受講料 月1,000円
準備物 絵具、筆、水入れ、画用紙、スケッチブック等
※見学や入会を希望される場合は、公民館にご連絡ください。

パソコン教室

ITボランティアグループ 愛茶(アイティー:IT)クラブせのお

3月6日(月)から受付開始

公民館窓口またはお電話でお申し込みください

※パソコン持参の場合は、Windows 10以降

あいさつ文を簡単に作成しよう!(I) ~ワードの差し込み文書の活用~

◎日時 4月3、10日(月) 10時~12時

◎参加費 500円 ◎定員 先着10人

◎申込締切 3月26日(日)

あいさつ文を簡単に作成しよう!(II) ~単語の追加を活用~

◎日時 5月8、22日(月) 10時~12時

◎参加費 500円 ◎定員 先着10人

◎申込締切 4月30日(日)

エクセルの基本から(I)

◎日時 4月15日(土) 10時~12時

◎参加費 300円 ◎定員 先着10人

◎申込締切 4月7日(金)

エクセルの基本から(II)

◎日時 5月13、20日(土) 10時~12時

◎参加費 500円 ◎定員 先着10人

◎申込締切 5月2日(火)

パソコン相談室

パソコン操作の疑問やお悩みを相談できます。

申込・参加費不要

4月15日(土)、5月20日(土)
13時30分~15時30分

14時までに相談者がいない場合は終了します。

14時以降に来られる場合は、事前に連絡をお願いします。

源氏物語を読む

■日程 令和5年4月~令和6年3月
毎月第2金曜日 9:30~12:00

■講師 藤原 斌(あきら)さん ■定員 20人(申込順)

■受講料 3,600円(全12回分・初回集金)

※釣銭がいらぬようにお願いします。

※初回に出席できない場合は、4/7(金)~4/14(金)

までに受講料を公民館窓口

にお支払いください。

■申込締切 4月11日(火)まで



丈夫で長生き”せのお・みしま”健康講座

ノルディックウォーク in 妹尾・箕島

ノルディックポールを両手に持って、ウォーキングしませんか。妹尾学区約4kmを歩きます。

●日時 5月19日(金) 9:30~12:00

●集合場所 妹尾地域センター2階大会議室

●定員 先着30人

●参加費 ひとり50円(保険代)、ノルディックポールをお持ちでない方は有料(300円)で貸し出しします。事前にお申し込みください。

●持ち物 ノルディックポール、飲み物
帽子、タオル

※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

●申込 参加費を添えて、4月1日(土)~5月12日(金)までに妹尾公民館へ

おはなしひろば

お話ボランティアさんが、絵本を読みます。

●日時 3月16日(木) 10時~11時

テーマ「お〜い 春だよ!」

4月20日(木) 10時~11時

テーマ「おはなしひろばにおいでよ♪」

●対象 幼児とその保護者 ●参加費 無料

●申込 開催日の3日前までに妹尾公民館へ

いこいの家

“いこいの家”では、頭の体操をしたり、おしゃべりしたりしています。お気軽にご参加ください。

◆日時 原則 毎週木曜 9:30~12:00

◆場所 妹尾公民館 1階 美術工芸室

◆参加費 月200円

※初めて参加される方は、事前に妹尾公民館へ参加の申し込みをお願いします。

第19回妹尾ふなめし祭

1月28日(土)に妹尾ふなめし祭を妹尾ふなめし保存会と妹尾公民館の共催で開催しました。婦人会と妹尾中のボランティアの皆さんのお手伝いを頂き3年ぶりの復活です。

お客様から「中学生のお手伝い、身も心も温まりました。おいしくいただきありがとうございます。」等の温かい言葉をいただきました。妹尾ふなめし保存会会長



令和5年度妹尾公民館クラブ講座案内

◆ クラブ講座は…
趣味・特技を中心に、仲間づくりやふれあいを通じて心豊かな生活を送るために学習しているグループです。クラブ講座生が自主的、民主的に運営しています。

	クラブ名	活動日		時間		クラブ名	活動日		時間
		第	曜日				第	曜日	
書道・ペン習字	かな書道	2・4	月	13:00~15:00	音楽	アコーディオンで歌う会	4	金	13:00~15:00
	習字	4	金	18:30~20:30		妹尾アコーディオン	1・2	金	15:30~17:30
	硬筆習字(金)	1・2	金	18:30~20:30		女声コーラス妹尾	2・4	金	10:00~12:00
	硬筆習字(土)	1・2	土	10:00~12:00		コールリーベ	2・4	日	13:00~15:00
華道	華道 専敬流	2・3	木	13:00~15:00	民謡・邦楽	箏曲	1・2	火	9:30~11:30
	華道 池坊	1・3	金	13:00~15:00		大正琴	2・4	火	10:00~12:00
	池坊(土)	1・3	土	18:30~20:30		民謡	2・4	金	13:00~17:00
茶道	茶道II	1・3	月	13:00~17:00	詩吟	桜心流吟詩会	1・3	木	10:00~12:00
	妹尾茶道I	2・4	土	13:00~17:00		水彩画	1・3	月	10:00~12:00
料理	男の料理厨房	4	月	10:00~12:00	美術	水墨画	2・4	月	13:00~15:00
	カトリア料理	3	火	9:30~12:00		陶芸	4	土	9:30~15:30
福祉	妹尾手話サークル あじさい(木)	1・2	木	10:00~12:00		洋裁	洋裁I	1・3	火
	妹尾手話サークル あじさい(土)	1・2	土	19:00~21:00	洋裁II		1・3	火	13:00~16:00
健康・スポーツ	リラックス・ヨーガ	1・2	木	18:30~20:30	舞踊	ホアロハフラ エカヒ	1・3	火	13:00~15:00
	ナチュラル健康体操	1・3	木	10:00~12:00		ホアロハフラ エルア	1・3	火	15:00~17:00
	健康ヨガ	2・4	木	10:00~12:00		日本民謡	1・2	木	13:00~15:00
	ストレッチと中国の健康体操	1・3	金	10:00~12:00	手工芸	鯉山彫同好会	2・4	日	13:00~16:00
	吹き矢クラブ妹尾	1・3	日	10:00~12:00	着付	着物着付け	1・3	月	18:30~20:30
	せのお・みしまディスプレイ	2・4	日	10:00~12:00	囲碁	妹尾囲碁	2	日	10:00~15:00
音楽	オカリナ和み	1・3	月	10:00~12:00	写真	せのおピンボケ	3	土	19:00~21:00
	オカリーナジョイア	2・4	月	10:00~12:00		絵本	妹尾・箕島を語る会	2	土
	中高年から始めるらくらくピアノ	1・3	火	10:00~12:00	語学	絵本の時間	3	金	10:00~12:00
	カラオケ	1・3	木	13:00~15:00	その他	べらりんず(英会話)	2・4	金	10:00~12:00
	ギター(パプリカ)	2・4	木	18:30~20:30		楽しい山野草	3	火	13:30~15:30

※クラブによっては、受講料や材料代等が必要です。

- ◆ クラブ講座に入るには…まずは、クラブの見学をおすすめしています。定例日以外に活動している場合もありますので、見学に来る前に妹尾公民館までお問い合わせください。
- ◆ 申し込みは、公民館まで。随時受け付けています。(定員に達しているクラブもあります。)

【お気軽に公民館までお問い合わせください】