

パソコン教室

共催：ITボランティアグループ 岡南ネットサロン

月	日	内容	経費	申込開始日
10	6、13（金） 20、27（金）	CD/DVDの書き込み・タイトル印刷	参加費 1000円+ テキスト代	9/11（月）9:30～
11	17、24日（金）	年賀状作成	参加費 500円+テキスト代	10/10（火）9:30～

※11月前半の講習は文化祭のためお休みです。

【時間】13:30～15:30 【定員】13人 【申込先】岡南公民館（電話可）
 【持参物】USBメモリー、持参可能な方はパソコン（Windows10以降）
 ※経費は講習初日に公民館事務所でお支払いください。
 ※パソコン教室はWindows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。

パソコンフリー教室 【日 時】パソコン教室がある日の16:00～18:00（入室は17時まで）
 【参加費】無料
 【持参物】パソコン（公民館のパソコンは貸出不可）
 【申 込】必要（それぞれパソコン教室の申し込み開始日と同じ）

マイナンバーカード申請サポート実施中！

【日時】 9月30日（土）10:30～16:30
 10月1日（日）10:00～16:00
 【場所】岡南公民館 美術工芸室
 【必要書類】
 (1) QRコード付きの個人番号カード交付申請書
 (2) 「通知カード」または「個人番号通知書」
 ※通知カードは返納いただきます。
 (3) 本人確認書類 下記の基本ルール①～④いずれかの組み合わせで揃えてください。
 ①通知カードまたは個人番号通知書+本人確認書類（A）1点
 ②通知カードまたは個人番号通知書+本人確認書類（B）2点
 ③本人確認書類（A）2点
 ④本人確認書類（A）1点+（B）1点
 (A) 官公署が発行した顔写真付きのもの（運転免許証など）
 (B) 「氏名と生年月日」または「氏名と住所」が記載されたもの（健康保険証、年金手帳など）
 【問合せ】岡山市マイナンバーコールセンター
 0120-425-609

老いも若きも健康増進♡

いきいき福南けんこう21

健康づくり教室

【日時・内容】10月24日（火）
 午前の部 9:30～11:30（運動編）
 健康チェックと運動指導員による筋力アップ体操
 午後の部 13:00～15:00（栄養編）
 健康チェックと栄養管理の学習
 ※受付順に健康チェックを行います。素足になりやすく、動きやすい服装でお越しください。
 【参加費】無料
 【対 象】福島・南輝学区にお住まいの方。
 内容により講座をお選び下さい。
 【定 員】各30人（先着順）
 【持参品】筆記用具、水分補給ができるもの
 【申 込】9月11日（月）～10月10日（火） 岡南公民館まで（電話可）



岡南公民館だより

2023年（令和5年）9月1日
 発行：岡山市立岡南公民館
 〒702-8047 岡山市南区若葉町22-16
 Tel & Fax (086)262-3483

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>
 Eメール kounankouminkan@city.okayama.lg.jp
 フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>



身体の中からきれいになれる かんたんエコレシビ



出汁がらや野菜の皮も栄養満点の食材に。
 野菜中心のおかずや玄米・雑穀を使ったレシピ、作り置きに便利な重ね煮も紹介します。

【日 時】①9月21日 ②11月30日 ③1月11日
 ④3月14日

いずれも木曜日 10:00～13:00

【講 師】赤松佐知子さん(ホリスティックヘルスコンサルタント
 ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士)

【受講料】無料
 【材料代】各回750円
 【定 員】12人（先着）
 【託 児】子ども一人につき300円（要事前予約）
 【持参品】エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、
 タッパー、筆記用具
 【申 込】材料代を添えて岡南公民館窓口まで
 締 切 ①9/12②11/21③12/26④2/27

岡南公民館では中学生ボランティア

を募集中です。
 1回だけでもOKです。できるときにできる活動を…まずは、公民館窓口で「公民館中学生ボランティア」の登録をお願いします。



- 活動例 -
- ★庭の手入れ
 - ★中学生が過ごしやすい公民館ロビーの提案
 - ★来館者の話し相手
 - ★図書コーナーの整理や本選び
 - ★公民館文化祭のお手伝い（11/4、11/5）
- その他、「●●だったらできるよ!」、「●●だったらしてみたい!」も教えてください。

人生100年時代！未来のための健康プロジェクト講座

全3回



長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています。
 人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント、制度などをわかりやすくご紹介いたします。各回それぞれ健康チェックを行います。ぜひお申込みください。

回	開催日	テーマ	お申し込み
1	9月16日（土）	健康長寿の秘訣、健康を維持するためのポイント	★お申し込みは、9時30分から、窓口と電話にて受付中です。 ◇基本的に3回を通してのお申し込みになります。
2	10月21日（土）	ずっと元気で過ごすために、いざという時のそなえ	
3	11月18日（土）	今から知る、今から始める介護のそなえ	

【時間】10:00～11:30 【定員】40名（無料）、先着順 【場所】大講座室
 【講師】明治安田生命保険相互会社 チーフコンシェルジュ 宮上、坂本、熊代さん

～防災出前講座～

南海トラフ巨大地震が、すぐそこに迫っています！

昨年に引き続き、今年度も「南海トラフ巨大地震が、すぐそこに迫っています！」をテーマの防災出前講座を行っています。ご説明は①ご要望の場所に伺います。②映像を交えて、約1時間程度のご説明です。5名以上の方がお集まりの際に、ご説明をさせていただきますので、ぜひご検討下さい。

★出前講座お申込み先：岡南公民館の曾根（そね）までお願いします。☎(086)262-3483



～防災出前講座 第2弾～

大雨災害から命とくらしを守るために！

今年度は、「大雨災害から命とくらしを守るために！」をテーマの防災出前講座 第2弾を新たに追加しました。ご説明は①ご要望の場所に伺います。②約1時間程度のご説明です。5名以上の方がお集まりの際に、ご説明をさせていただきますので、ぜひご検討下さい。

★出前講座お申込み先：岡南公民館の曾根（そね）までお願いします。☎(086)262-3483



公民館の小さな映画会

日時	作品	
10/28(土)	ねこのひげ (100分)	2005年/ 日本
11/25(土)	バルカン超特急 (98分)	1938年/ イギリス

※9月はお休み

※ 開場:13:00~ 上映:13:30~
【参加費】 無料 【申込】 不要



ゆったりすとカフェ

~さてと そろそろ 出かけてみよう
一人で行こうか 誘おうか...~
スタッフが当日に自家焙煎するこだわりのコーヒー。
公民館の映画会と同日開催です。

【日時】 10月28日、11月25日
いずれも土曜日 13:30~16:00 (L.O.15:45)
【費用】 コーヒー100円

※9月はお休み

共催：南区南地域包括支援センター・岡南公民館

ふくなん介護者サロン

介護の合間の気分転換に一緒にお話しませんか。

【日時】 9月14日、10月12日
いずれも木曜日 13:00~15:30

【対象】 介護をしている人・
介護経験者

【参加費】 100円/回(茶菓子代)
※初参加の人は無料です。



ほっぺ文庫

絵本の読み聞かせ、おもしろ手遊び
お楽しみ工作をして過ごします。
事前申し込みは必要ありません。
ぜひご参加ください。



【日時】 9月30日、10月28日
いずれも土曜日 10:00~11:30
(原則、毎月第4土曜日、9月は第5土曜日)
【参加費】 無料 【申込】 不要
【対象】 幼児と小学1・2年生以下

子育てほっとるーむ

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て
援隊の手遊びや絵本の読み聞かせもあります。
お友達づくり場所としてもご活用ください。

【日時】 9月4日、11日、25日
10月2日、16日、23日、30日
いずれも月曜日 10:00~12:00
【参加費】 無料 【申込】 不要

※公民館のおもちゃは、使った後にみんなで
消毒しています。

※10月30日は、部屋の開放のみ。

『OKAYAMA ハレ活プロジェクト』

専用のアプリを利用して、楽しみながら健康に
なれるポイント事業が8月1日からスタートしま
した。毎日の利用や健康活動でハレ活ポイントを
ためると抽選でうれしい商品が当たります。対象
は、岡山市在住、在勤、在学の18歳以上の方で
す。詳しくは、「OKAYAMA ハレ活プロジェク
ト」公式HPでご確認ください。

学習サポート室

得意な科目も、苦手な科目も。みんなの自習を
応援します。

【日時】 9月2日、16日、10月7日、21日
いずれも土曜日 10:00~12:00
【講師】 地域の大人、大学生ボランティア
【受講料】 無料
【定員】 各回20人(先着)
【持参品】 宿題、勉強する教科書やドリルなど、
筆記用具
【申込】 公民館窓口まで(電話可)



教科書と副教材が必要です

ご自宅で使わなくなった小中学校の教科書・
副教材がありましたら、公民館へ寄贈してくだ
さい。ご協力をお願いします。

私も家族もみんなが主役の 将来設計

夜の公民館講座

第1回 10/12(木) ライフプランについて
第2回 10/26(木) お金の貯まる3原則のお話
第3回 11/9(木) 人生を豊かに暮らすための
3つの資産
開催時間は、いずれも19:00~20:30
初回は、開校式のため18:50にお越しください。
【講師】 佐藤香名さん(岡山県金融広報委員会金
融広報アドバイザー)

【受講料】 無料
【場所】 岡南公民館
【対象】 主に30代以上の女性
【定員】 20人(先着順)
【申込】 9月14日(木)~
岡南公民館まで(窓口、電話又はメール)



共催：岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

みんな楽笑！福南元気塾

~からだが動くと ところが弾むみんなでつくる元気の輪~

日時	テーマ	受付開始
9月28日	木曜日 13:30~15:30 やっつく！知っつく！ 認知症予防！ これでバッチリ！ストレス・ 不眠を和らげる食事	9/10(日)
10月26日		10/10(火)

【対象】 概ね65歳以上の人
【定員】 各回37人(先着順)
【申込】 岡南公民館へ(電話可)
【参加費】 無料
【持参品】 筆記用具、飲み物
※検温と体調確認の結果によっては、参加を控えていただく場合がございます。
※講座内容の詳細は介護予防センター (tel 230-0315) へ



8月29日(火)より募集中 定員 40名

定員になり次第、受付を締め切らせていただきます。

「長寿教室」秋の研修視察

—公民館から貸切バスで行く—

日本遺産
淡路島

明石海峡大橋と「国生み神話」謎解きの旅

開催日 10月17日(火)

参加費 7,800円
屋食代込み

詳しくは、公民館ロビーのチラシをご覧ください。

長寿教室

9月以降の講座案内

参加費無料

9月 19日(火) 10:00~12:00 高齢者を取り巻く金融犯罪/岡山県銀行協会 講師

■10月は、「秋の研修視察」の為、通常の座学講座はありません

11月 21日(火) 10:00~12:00 フレイル予防 de みんな元気/岡山県立大学名誉教授 井村 圭壯 氏

12月 9日(土) 10:00~12:00 健康づくりは笑いから 笑いヨガ体験/岡山県笑いヨガ協会理事長 万代 京央子 氏

「長寿教室」の参加には、事前に「講座生登録」が必要です。詳細は公民館事務所へお問い合わせ下さい

※10月の特別号で、岡南公民館文化祭についてご案内いたします。
今年は、11/4(土)、11/5(日)に実施します。