

# 芳田公民館だより

第198号 2024年10月1日発行  
 発行 岡山市立芳田公民館  
 〒700-0953 岡山市南区西市 96-1  
 Tel/Fax (086)245-0688  
 E-mail yoshidakouminkan@city.okayama.lg.jp

芳田公民館  
 E-mail ↓  


## 健康づくり教室【2回連続講座】

主催：南区南保健センター 芳田公民館  
 共催：芳田・芳明学区愛育委員会 芳田・芳明学区栄養改善協議会

日時	内容
第1回 10月29日(火) 13時30分から 15時30分まで (受付：13時から)	やってみよう！みんなで歩こう！ ～目指せ +1000歩～ ・講師による歩き方講座 <b>講師：中山運動指導員</b> ・ハレ活プロジェクト、ウォーキングイベント登録会 ・体組成計測定 ◎動きやすい服装と靴でおこしく ください
11月1日(金) ～30日(土)	チャレンジ企画 ※下記参照 (各自でウォーキングに取り組む)
第2回 12月12日(木) 10時から12時まで (受付： 9時30分から)	今日からできる！あなたに合った 食生活 ～たっぷり野菜 しっかり栄養～ ・ベジチェック(推定野菜摂取量測定) ・食生活講座 <b>講師：真田栄養士</b> ★ウォーキング表彰式

- ◆場所 芳田公民館 ◆受講料 無料
- ◆対象・定員 芳田中学校区在住の方・30人程度(先着順)
- ◆持ち物 筆記用具、飲み物、ご自身のスマートフォン
- ◆申込み 10月17日(木)までに芳田公民館窓口・電話で
- ◇講座内容についての問い合わせは、南区南保健センター (TEL 261-7051) 芳田中学校区担当まで



### ※チャレンジ企画 歩数を競って楽しくウォーキングイベント

期間 11月1日(金)から11月30日(土)まで  
 内容 第1回の教室でウォーキングイベントに登録し、チームを作ります。上記期間中に各自で歩いていただき、第2回の教室で期間中の平均歩数上位者の個人・グループを表彰します。

★期間中、公民館でのウォーキング応援企画あり。参加者に別途お知らせします。  
 ※岡山市健康ポイント事業「OKAYAMAハレ活プロジェクト」のイベントに登録いただくにはご自身のスマートフォンが必要です。登録ができない方も歩数計の貸出ができますので教室にご参加いただけます。

## シニアスマホ教室【2回連続講座】

共催：ドコモショップ西市店

初心者向けの講座です。インターネットを使つての調べ物、マップやカメラの使い方を体験します。

◆日時 12月20日(金)、1月17日(金)  
 13時30分から15時まで

◆講師 ドコモショップ西市店

◆定員 10人(先着順) ◆受講料 無料

◆申込み 11月15日(金)9時30分から  
 ※申込み時にスマホ持参の有無ならびにお使いの通信会社と機種をお知らせください。



## シニア・カレッジ芳田

日時	内容
10月25日(金) 13時30分から 15時30分まで	名君・岡山藩主池田光政—熊沢蕃山 講師：朝森 要さん (元関西大学講師)

※12月まで月1回開催予定(11月は休み)

- ◆対象 おおむね65歳以上の方
- ◆定員 40人(先着順) ◆受講料 無料
- ◆申込み 受付中

※一度の申込みで、全回分の申込みとなります。4月以降に申込んだ方は、再度の申込みは不要です。  
 申込みなしでの参加はできません。

## 岡山市立芳田小学校より おかやまっ子作品展

芳田小学校の児童たちが図工の学習を通して仕上げた作品を展示いたします。低学年から高学年まで、それぞれの思いの詰まった個性豊かな作品が並ぶ予定です。  
 普段、子どもたちが一生懸命学習している風景を感じながらご覧ください。

◆期間 11月29日(金)～12月16日(月)  
 ◆出展校 岡山市立芳田小学校  
 ◆会場 芳田公民館 ロビー  
 ◆作品数 約30点



健康市民おかやま21 普及イベント  
**さわやか健康ひろば** 日時：12月1日(日)10時から12時まで  
 会場：南ふれあいセンター  
 主催：健康市民おかやま21 推進団体「いきいき南グループ」 岡山市南区南保健センター 共催：ダイヤ工業株式会社

見て！聞いて！楽しく学んでみませんか？  
 シールラリーも模擬店もあります。  
 入場無料、申込み不要です。

### パソコンサポートルーム

共催：芳田わくわくPCルーム

- ◆日時 10月5日(土), 10月19日(土)  
11月2日(土), 11月16日(土)  
13時から15時まで

- ◆実費 1回100円(当日集金)
- ◆持ち物 ノートパソコン、筆記用具
- ◆申込み 各回の前々日までに



※前々日までの申し込み者が0人の場合、開催を取りやめることがあります。

### 毎週介護予防教室 芳田ふれあい元気教室

共催：岡山市ふれあい介護予防センター南事務所

日時	内容
10月3日(木) 13時30分から 15時00分まで	OKAYAMA! 市民体操 & 住宅火災予防を楽しく学ぼう 講師：岡山市南消防署&消防音楽隊
10月10日(木) 13時30分から 15時30分まで	正しい歩き方を身につけよう 講師：岡山市ふれあい介護予防センター
10月17日(木) 13時30分から 15時30分まで	元気アップ・にこにこ体操 講師：上野 明美さん (福祉レクリエーション・ワーカー)
10月24日(木) 13時30分から 15時30分まで	ストレッチ体操&ディスコン 講師：田中 康子さん
11月7日(木) 13時30分から 14時30分まで	あっ晴れ!もも太郎体操
11月14日(木) 13時30分から 15時30分まで	物忘れが気になる方の認知症予防講座 講師：岡山市ふれあい介護予防センター
11月21日(木) 13時30分から 15時30分まで	からだの痛みの改善と予防教室 講師：辻 博明さん (岡山県立大学名誉教授)
11月28日(木) 13時30分から 15時30分まで	ストレッチ体操&ディスコン 講師：田中 康子さん
11月29日(金) 13時30分から 15時00分まで	薬の正しい使い方 講師：常國 紘平さん(薬剤師)

- ◆対象・定員 おおむね65歳以上の方・45人(先着順)
- ◆服装 動きやすい服装
- ◆持ち物 筆記用具、飲み物、長いタオル  
10月24日と11月28日は、お手玉2個も
- ◆受講料 無料
- ◆申込み 毎回、申込みが必要です。  
前の回の開催日から受け付けます。  
申し込みなしでの参加はできません。  
※11月29日分は11月28日分とともに  
11月21日から受け付けます。

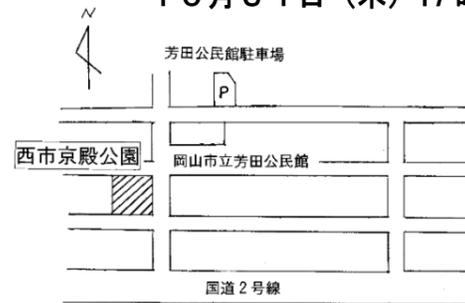


### 第6回 芳明サンデーウォーク大会

主催：芳明サンデーウォーク大会実行委員会  
健康市民おかやま21 関連事業

秋のグリーンアベニューをゆっくり歩いてみませんか。

- ◆日時 11月17日(日) 9時45分から12時30分まで  
※小雨決行 受付：9時30分～
- ◆日程 9時45分 開会式  
10時 ウォーク開始  
ウォーク終了後、豚汁・おにぎりを食べて解散
- ◆集合場所 西市京殿公園(雨天時は芳田公民館)
- ◆定員 150人(先着順)
- ◆参加費 小学生以上1人100円(保険料込)、未就学児無料
- ◆持ち物 運動できる服装と靴、帽子、飲みもの、タオル(少雨の場合は雨具)
- ◆申込 申込用紙に記入し芳田公民館窓口へ  
10月31日(木)17時〆切



※駐車台数に限りがあるため、自家用車での来場はできるだけご遠慮ください。

### 芳田中学校区の子育て情報

#### 読み聞かせの会 ほっぺちゃん

主催：読み聞かせの会ほっぺちゃん、芳田公民館

事前申込み不要・参加費無料です。

★日時・内容

10月…休み

11月14日(木) 10時から11時30分まで

「秋だよ さつまいもだよ(いもほり)」

※汚れてもいい服装・くつでお越しくください。

★場所 芳田公民館 ロビー

★費用 11月の回は 材料代：1人50円(当日集金)



#### 芳田子育て広場

主催：芳田子育て広場運営委員会、岡山市子ども福祉課

事前申込み不要・参加費無料です。

★日時 時間はすべて10時から12時まで

10月…8日(火), 11日(金), 15日(火)

18日(金), 22日(火), 25日(金)

11月…8日(金), 12日(火), 15日(金)

19日(火), 22日(金), 26日(火)

★場所 芳田公民館 ロビー



#### 公民館カレンダー

■は、休館日

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

《開館時間》 平日・土曜日 9:30~21:00, 日曜日 9:30~17:00 / 証明書発行窓口は月・火・木・金曜日の9:30~17:00

《休館日》 水曜日、祝日、祝日と水曜日が重なった場合はその翌日、年末年始(12/28~1/4)