



第211号

発行日／令和7年3月1日

発行／岡山市立灘崎公民館

住所／岡山市南区片岡159-1

TEL・FAX／(086)362-0408

令和7年度クラブ講座生募集！

令和7年度新規クラブ講座生を募集します。
この春、公民館と一緒に学んでみませんか。詳しくは中面のクラブ講座一覧をご覧ください。

ゆるっと脳トレ（全5回 連続講座）

- 日 程 ① 5/9 ② 7/11 ③ 9/12
④ 11/21 ⑤ 1/9（金曜日）
10:00～12:00
- 場 所 灘崎公民館 第1講座室
- 講 師 服部 和憲 さん
（健康21「すこやか福田」会長）
- 定 員 25人（先着順。定員になり次第締切）
- 申し込み 4/7(月)受付開始。灘崎公民館まで電話またはEメール(二次元コード)でお申込みください。



灘崎シネマ倶楽部



- 日時 3/15(土)13:30～16:00
- 場所 植松老人ふれあいプラザ
（岡山市南区植松398）
- 上映作品 「シンプルギフト／はじまりの歌声」
- 参加費 無料 ○対象 どなたでも
- 定員 40人（先着順。定員になり次第締切）
- 申込 必要。3/6(木)9:30より受付開始。
灘崎公民館まで電話または
Eメール(二次元コード)、FAXで
お申し込みください。



なだ公スプリングスクール

★詳細は、各小学校を通じてお配りするちらしでお知らせします。

★3/8(土)9:30～灘崎公民館にて申込を受付ます。各回先着順で定員になり次第、締め切ります。
（電話・Eメール不可）



内 容	日 時	参加費
学習相談①	3/27(木) 10:00-11:45	0 円
学習相談②	3/28(金) 10:00-11:45	0 円
フェルトでバックを作ろう	3/27(木) 13:30-15:30	110 円 (材料代)

岡山市施設予約システムがリニューアルします！

4/1(火)9時から「岡山市施設予約システム」の対象施設に公民館も追加されます。いつでもどこでも、スマートフォンやパソコンなどから予約ができるようになります。詳しくは公民館まで。（但し、4/1はWeb予約不可）

【Eメールアドレス】 nadasakikoumin@city.okayama.lg.jp
 【フェイスブック】 <https://www.facebook.com/nadasakikouminkan>
 【ホームページ】 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010929.html>
 こちらからもホームページにアクセスできます ⇒ ⇒ ⇒ ⇒ ⇒



<予 告>

令和7年度「なださき大学」 入学生募集！

新年度の「なださき大学」を計画しています。入学願書の受付を4/7(月)9:30から開始します。※詳しくは公民館だより4月号をご覧ください



クラブ講座「筋トレ」参加者募集

バランスボールを使って日常の生活で使う筋肉（立つ、歩く、座る、前かがみ）など、腰回しの“体幹”と呼ばれる筋肉群を中心にストレッチングやトレーニングを行っています。

◎活 動 日 第1・3月曜日 10:00～12:00

◎活動場所 第1・2研修室

◎参加者の声

明るくてとても楽しい教室です。日常の生活での様々な体の不調（腰痛や膝痛など）の質問に対して丁寧にわかりやすく教えてくださいました。参加者の方の姿勢が良くなったり、筋力が向上するなどのトレーニング効果が出ています。私も7年間継続して今も元気いっぱい頑張っています。

灘崎公民館だより「なださき」は、各町内会長様のご厚意で各戸配布していただいております。この場をお借りし、お礼申し上げます。

灘崎公民館休館日 水曜日・祝日（祝日と水曜日が重なった場合は翌日も）・第3土曜日・年末年始

近 隣 施 設 & 地 域 情 報

※詳細につきましては、
各主催団体へお問い合わせください。



大山桜第20回さくら祭り in 奥迫川

4/1(火)~4/10(木)10:00~14:00

(雨天中止)

奥迫川集会所にて、うどんを販売する予定です。

(3/29(土),30(日))

※お車でお越しの際は、「大山桜駐車場」にお停めください。

※遅咲きの場合は、4/5(土)、6(日)に、開催をしています。

※徐々に桜の開花が早まっています。見ごろ等、詳しくは実行委員会にお問い合わせください。

主催:奥迫川さくら祭り実行委員会

連絡先:090-6835-3819(藤原)

岡山市ウェルポートなださき

エレベーター改修工事のお知らせ



3/15(土)~21(金)の日程でエレベーターの改修工事を行います。工事期間中は、エレベーターを利用できません。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

なださきふるさとまつり2025

今年も「なださきふるさとまつり」を開催します。

お友達やご家族みなさまでお越しください。

◇日時 4/27(日)10:00~16:00(小雨決行)

※予備日 4/29(祝・火)



◇場所 岡山市サウスヴィレッジ 芝生広場

◇内容 迫川獅子舞・七区小唄保存会・和太鼓かざぐるま
川張民踊・灘崎公民館踊りの会・ホアロハクラブ
灘崎ポニ・バトントワリングクラブm★STAR岡山・なださきヒップホップ・なおとお兄さんの大道芸・ミニ SL・灘崎地区保育園・こども園おどり・灘崎中学校吹奏楽部・岡山市音楽隊・出店コーナー・地震体験車の体験・消防車 など

◇主催・問合せ なださきふるさとまつり実行委員会

事務局 大西 090-8364-0105

※内容等変更になる場合があります、ご了承ください。

2024年度 介護予防教室「できる！元気で長生き なださき」

【お問い合わせ】岡山市ふれあい介護予防センター南事務所 ☎086-230-0315

- ◆ 日 時 3/28(金)10:00~12:00 ◆ 内 容 「意外に知らない!?食事にまつわるウソ・ホント」
- ◆ 対 象 おおむね65歳以上の岡山市民 ◆ 受 講 料 無料
- ◆ 場 所 岡山市ウェルポートなださき1階 かしの木ホール ◆水分を補給できるもの、筆記用具

岡山市立灘崎図書館 【お問い合わせ】☎086-362-5277

「おはなしひろば」 ◆ 場 所 灘崎文化センター 小ホール ◆ 対 象 幼児から

◆ 日 時 3/1(土)10:30~11:15 ◆ 内 容 人形劇ほか ◆ 出 演 なださき文庫くるりんぱ

「おはなしのへや」 ◆ 場 所 岡山市立灘崎図書館 おはなしのへや

◆ 日 時 3/5(水)14:30~14:50 ◆ 内 容 絵本や紙芝居の読み聞かせ ◆ 対 象 幼児から

岡山市ウェルポートなださき ☎(086)363-5001 FAX(086)363-5011

【お問い合わせ】岡山市ウェルポートなださき講座担当 Eメール j.welp@mx.okayama-fureai.or.jp

4月開講予定講座【高齢者優先】4月~9月

- 「おなかひきしめエクササイズ~めざせ!-5歳~(全15回)」 /火曜日 10:00~11:00
- 「楽しく運動☆かんたん脳トレ・筋トレ・ストレッチ(全12回)」 /水曜日 10:00~11:30
- 「お腹から健康に導く臓活ヨガ®(全20回)」 /水曜日 10:00~11:45
- 「リンパマッサージ&体調改善エクササイズ(全12回)」 /金曜日 10:00~11:30

※日程等の詳細はウェルポートなださきまでお問合せください。

お申し込みは来館・ハガキ・FAX・Eメールのいずれかにてお願いいたします。

マンスリーステージ「音のひろば」

- ◆ 日 時 3/16(日)13:30~15:00(予定) ◆ 会 場 ウェルポートなださき 1階 センターパティオ
- ◆ 参加費 無料 ◆ 定 員 60名(申し込み不要、先着順)
- ◆ 出 演 ・13時30分から プルメリアさん(曲目) on the sunny side of the street、フラガール虹を 等
・14時20分から 宗津 治樹さん(曲目)野に咲く花のように、上を向いて歩こう、ブルーシャトウ 等
※内容詳細は館内掲示やホームページでお知らせします。

3月公民館休館日 5日(水)・12日(水)・19(水)20日(木・祝)・26日(水)

公民館開館時間 9:30~21:00 (日曜日は9:30~17:00)