

◆ ふくなん健康 UP 教室

～ 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
11月27日	木曜日 13:30～15:30	シニアのお口の悩みNo1 ドライマウス
12月25日		足をケアして元気に歩ける足づくり

- 【対象】 概ね65歳以上の人
- 【参加費】 無料
- 【定員】 各回 45人
- 【持参品】 筆記用具、飲み物
- 【申込】 不要
- 【共催】 岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館

◆ 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

日にち	内容	経費
11/21、28、12/5(金)	年賀状作成	無料

※1月の講習は、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。
- ※Windows10・MicrosoftOffice2016を基準にしています。



◆「スマホ教室 in パソコン教室」

本講座では、スマホの基本的な使い方から便利な使い方までスマホアドバイザーが丁寧にご説明します。普段、何気なく使っている中で疑問に感じることがある方は、ぜひこの機会に解決しませんか。

【日時】11月14日、12月12日(金)13:30～15:00

- 【参加費】 無料
- 【講師】 スマホアドバイザー
- 【対象】 どなたでも
- 【定員】 各20人(先着順)
- 【持参品】 筆記用具、スマホ(貸し出し可)
- 【申込】 岡南公民館まで(電話可)



パソコン教室の日には、無料でパソコンフリー教室(なんでも相談会)も開催しています。

- 【時間】 パソコン教室がある日の16:00～18:00(入室は17時まで)
- 【持ち物】 パソコンと筆記用具をお持ちください。申し込みは、パソコン教室の申込み開始日と同じです。

◆ ふくなんプロギング部の報告～ゴミを拾いから広がる笑顔の輪～

岡南公民館では、毎月一回、第2土曜日に地域の有志の方々と福南中学校区のゴミを拾っています。私たちの活動が地球環境に与える影響がごくわずかです。しかし、微力ではあるが、無力ではないと信じて続けています。私たちの活動を、見たり、知った方々の行動変容を期待しています。

10月11日(土)は、活動のすそ野を広げようと、株式会社ピコリン様、ハローズ様のお力をお借りして、まだ食べられるけど販売しない食材や駄菓子をを使ってお昼ご飯を作り、地域のゴミ拾いを行いました。参加してくれた小学生の子どもたちは、とても楽しそうに笑顔の花が満開でした。ゴミ拾いなどの社会貢献活動を通して自己肯定感が向上し、自信をつけて、みずからの人生を前向きに歩んでいただければ幸いです。



回覧

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

岡南公民館だより

2025年(令和7年)11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.jp
フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>

ホームページはこちらから⇒ 
フェイスブックはこちらから⇒ 

◎ R8年度クラブ講座開設申請について

クラブ講座は受講生が企画・運営します。活動を通して文化的教養を高めることはもちろん、地域全体の文化の向上やまちづくりの進展、福祉の増進に寄与することを目指しています。令和8年度に新設、継続を希望する場合は、期間内に令和8年度の代表者を決めて申請してください。新規開設の際は、基本条件等を公民館窓口でご確認ください。



申請期間: **11月11日(火)～12月7日(日)**(×切厳守)

備えて安心! NEW 「逃げ地図」づくりワークショップ

～災害に悲しむ人をゼロに!～

自然災害のリスクを認識しているものの、災害に備える行動に一步踏み出せないという課題があります。この「逃げ地図」づくりワークショップに参加していただき、地域の防災意識を高め、地域でのつながりを活性化させましょう!

【日時】 **12月11日(木) 10:00～12:00**

【場所】 岡南公民館 大講座室

【講師】 損害保険ジャパン株式会社
岡山支店 岡山支社

【内容】 災害時における避難経路(手作り地図)作成

【対象】 すべての年齢層

【持ち物】 筆記用具、飲み物

【申込】 11/1(土)～11/30(日)
公民館窓口(電話可)

【定員】 20人(先着順) 【参加費】 無料



災害に強い地域をはぐくむ コミュニケーション

災害が起きたら、どなたの顔が浮かびますか? 普段の生活の中で、人々がコミュニケーション取りやすい地域づくりを進めていくことが、災害弱者を減少させることに役立つと考えています。

【日時】 11月28日(金)13:30～15:30

【内容】 避難所・避難生活で防止したいね!
～自分や誰かを傷つけること～

【講師】 服部育代さん

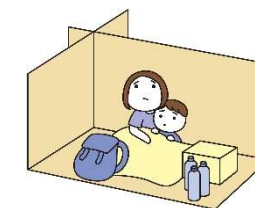
【受講料】 無料

【対象】 どなたでも

【定員】 30人(先着)

【持参品】 筆記用具、飲み物

【申込】 11/13(木)までに岡南公民館窓口まで



◆ 公民館の畑で遊ぼう～畑から広がる笑顔の輪～

岡南公民館では、庭にいろいろな野菜を植えています。今は、サツマイモ、ジャガイモ、大根が生育中です。何を植えるかは、みんなで話し合っています。収穫した野菜は、みんなで調理したり、お持ち帰りできます。定休日以外でも野菜の世話をしませんか? お気軽にご来館ください。

次回以降、**11月7日、12月19日**を予定しています。

(いずれも金曜日・10時～12時)

※11月7日(金)は、みんなでサツマイモの収穫をします。

※12月19日(金)は、じゃがいもの収穫をします。



◆ 笑顔食堂

～みんなちがってみんないい～



地域には、障害のある人、外国の人、セクシャルマイノリティの人、健常者、いろんな人が生活しています。みんな、同じかけがえのない大切な存在です。料理を通じて交流し、相互理解を図りませんか。

- 【日 時】11月24日(月)10:00～13:00
- 【講 師】福南中学校区栄養改善協議会のみなさん
あおぞら若葉作業所のみなさん
- 【料 理】サツマイモコロッケ、豚汁、サツマイモご飯
- 【参加費】300円
- 【対 象】どなたでも(小4以下は保護者同伴)
- 【定 員】10人(先着順)
- 【持物等】筆記用具、三角巾、エプロン、マスク、食器用ふきん、手ふき、お米1合
- 【申 込】11月21日(金)までにお米1合とお金を公民館窓口へ持参ください。(電話不可)

◆ ふくなんプロギング部

～未来の子どもたちにきれいな地球を～

走ったり歩いたりしながら落ちているごみを拾う、「地球に最もやさしいニュースポーツです。海ゴミの約8割が陸(まち)から出ている、これを防ぐ最後の砦が「ごみ拾い」です。

- 【日 時】11月8日、12月13日、1月10日
いずれも土曜日 9:30～11:30
- 【場 所】岡南公民館周辺の道路上
(集合・解散は岡南公民館)
- 【持参品】飲み物、帽子、雨具(雨天時)
- 【申 込】不要
- 【参加費】無料



◆ 公民館の小さな映画会

※ 開場:13:00～ 上映:13:30～

- 12/20(土)深夜食堂第5部第3巻
(77分、2019年、日本)
出演 小林薫 他
- 1/24(土)スパイの妻(115分、2007年、日本)
出演 蒼井優 他

◆ 子育てほっとる一む

遊びとおしゃべりの場所。ふくなん子育て応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。

時間内出入り自由です。

- 【日 時】11月10日、17日
12月1日、8日、15日
いずれも月曜日 10:00～12:00

【参加費】無料 【申 込】不要

ほっとる一むのクリスマス会

クリスマスの絵本やパネルシアター、お菓子作り等々企画しています。

- 【日 時】12月15日(月)10:00～12:00
- 【参加費】ひとり100円(1歳～大人)
- 【定 員】10組
- 【対 象】乳幼児と保護者
- 【申 込】12月8日(月)までに参加費を添えて岡南公民館窓口まで



◆ 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。

美味しいおやつもあります。

初参加、大歓迎です。

- 【日 時】11月22日、12月20日
いずれも土曜日 10:00～11:30
(原則、毎月第4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



◆ 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。

- 【日 時】12月20日、1月24日 いずれも土曜日
13:30～16:00 (L.O.15:45)
- 【費 用】コーヒー1杯 150円(お菓子付き)



◆ 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。初参加大歓迎です。

- 【日 時】11月15日、
12月6日、20日
いずれも土曜日 10:00～12:00

- 【対 象】小学生・中学生
- 【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16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)



◆ ふくなん介護者サロン

～明日の元気につながる楽しい時間を過ごしませんか～

普段、介護をされていて、お困りのことなどありませんか。介護経験者の方が親切に相談にのります。

- 【日 時】11月13日、12月11日
いずれも木曜日 13:00～15:30
(時間内出入り自由)
- 【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)
※初回無料
- 【申 込】不要
- 【共 催】南区南地域包括支援センター・岡南公民館



からだの中からきれいになれる かんたんエコレシピ

野菜もまるごと使って栄養満点の食材に。

- 【日 時】①9/18 ②11/13 ③1/15 ④3/5
いずれも木曜日 10:00～13:00

- 【講 師】赤松佐知子さん
- 【材料代】各回800円
- 【受講料】無料
- 【定 員】16人(先着)
- 【申 込】材料代をそえて公民館窓口へ
- 【×切日】①9/9 ②11/10 ③1/6 ④2/24

◆ 介護・認知症ケア講座

～介護や認知症ケアで
悲しむ人がいない世界を目指して～

介護や認知症ケアについて、自身の経験を生かして、楽しく、詳しく学びます。初参加、大歓迎です。

- 【日 時】11月25日、
12月23日
いずれも火曜日 10:00～13:00

- 【受講料】無料
- 【定 員】30人(先着)
- 【持参品】筆記用具、飲み物
- 【申 込】不要



◆ 長寿教室

様々な内容の講座を実施しています。地域の方のご興味のある講座がきっとあるはずです。

- 【日 時】11月18日(火)10:00～12:00
- 【講 師】玉川 貢広(山陽新聞社)
- 【内 容】論説委員による今年の問題を斬る!

- 【参加費】無料
- 【対 象】概ね65歳以上
- 【申 込】必要(公民館窓口まで)



※12月16日(火)10:00～12:00は、音楽鑑賞を予定しています。

公民館の花壇ボランティアさん 大募集中です。

岡南公民館では、庭に花を植えています。今は、カーネーション、コスモス、アサガオ、キンセンカなどを植えています。まだまだ植える場所もありますので、ご家庭で余った種、苗などありましたら、お持ちいただければ幸いです。

また、一緒に花のお世話をしてくれる方も大募集中です。

できる人が
できる時に
できること
をお願いします。

