



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、公民館で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)でお申し込みください。



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す。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)

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★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。

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。

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、ブルーシャトゥ 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日(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)

令和7(2025)年度 岡山市立灘崎公民館クラブ講座一覧

No.	クラブ講座名	学習内容 他	活動日	活動時間	受講料	講師名
	1 トールペイント&ハンドメイド	トールペイントをしたり手芸をしたり楽しく活動する。	第 1 3 月曜日	10:00 ~ 12:00	-	初岡 千治
	2 ふるさとハーモニカ同好会	ハーモニカ演奏、ボランティアでの施設訪問	第 1 3 月曜日	10:00 ~ 12:00	1ヶ月1000円	森 満子
	3 筋トレ部	バランスボール等を使っての体幹運動	第 1 3 月曜日	10:00 ~ 12:00	1ヶ月1000円	八木 康行
	4 フォークダンスクラブ	フォークダンス	第 1 3 月曜日	13:00 ~ 15:00	1回500円	長谷井 敏子
☆	5 B.T.K.C	バランスボールで楽しく筋トレ	第 2 4 月曜日	10:00 ~ 12:00	1ヶ月1000円	八木 康行
	6 ヨーガ(月)	ストレッチ・筋トレ・ヨーガ	第 2 4 月曜日	10:00 ~ 12:00	1回500円	大枝 喜代子
	7 にこにこ太極拳	呼吸とゆったりした動作で心と体をほぐします	第 2 月曜日 1 火曜日	18:30 ~ 20:30 13:00 ~ 14:30	1ヶ月1000円	大賀 良子
	8 歌声広場なださき	歌の好きな会員が集い、全員で愛唱歌を合唱する。	第 1 火曜日	13:00 ~ 16:00	1回500円	岸本 照子 松尾 智 安本 裕子 守谷 一夫
	9 ハピネスコーラス	講師の指導のもと皆でコーラスを楽しく学習します	第 1 3 火曜日	9:30 ~ 11:30	1ヶ月1000円	小泉 則子
	10 英会話クラブ	英会話を通じて海外の異文化を学ぶとともに、英語でのコミュニケーションを図る。	第 1 3 火曜日	10:00 ~ 11:45	1回500円	森光 和也
	11 フォーク ミュージック クラブ	ギター等による弾き語り	第 1 3 火曜日	13:00 ~ 15:00	-	-
	12 ノルディックウォーク同好会	館外に出て四季を楽しみながら、仲良く足、腰を鍛えながら、笑い合いストレス発散しています。	第 2 火曜日	10:00 ~ 12:00	-	-
	13 オカリナ「輪」なださき	オカリナ演奏、ボランティアでの各施設の訪問	第 2 4 火曜日	10:00 ~ 12:00	1ヶ月1000円	河瀬 起久子
断	14 クラフトバンド手芸教室	クラフトテープを使って手芸をする。	第 2 4 火曜日	13:00 ~ 15:00	1ヶ月1000円	船越 直美
☆	15 金平糖	パン教室	第 1 木曜日	9:30 ~ 13:30	-	
	16 灘崎絵手紙の会	はがきに身近なものをモチーフにして絵を描きます。一本の線を精いっぱい引けば誰でも描けます。ヘタでいい、ヘタがいい。	第 1 木曜日	13:00 ~ 15:00	1回500円	高橋 智子
	17 ナチュラルアート	焼かずに作る植木鉢	第 1 3 木曜日	10:00 ~ 12:00	1回500円	紀村 百合子
	18 ヨーガ(木)	ストレッチ・筋トレ・ヨーガ	第 1 3 木曜日	10:00 ~ 12:00	1回500円	大枝 喜代子
	19 みやび傘踊り	親睦を深め、福祉施設への慰問に出場します。	第 2 4 木曜日	9:30 ~ 11:30	-	-
	20 パッチワーク	パッチワーク バッグやタペストリーなど作品作り	第 2 4 木曜日	13:00 ~ 15:00	1回500円	三宅 陽子
	21 おとこの料理教室	料理実習	第 4 木曜日	9:50 ~ 12:30	1回500円	大賀 清子
断	22 岡山ゆかりの文学歴史散歩	身近なところにある文学や歴史を知り、散策に出る。 ※R7年5月から開講	第 4 木曜日	13:00 ~ 15:00	1回500円	海本 友子

23	あつ晴れ！もも太郎体操 in なたさき	地域住民交流と健康で長生き幸せ笑顔	第 1 第 3 金曜日	9:30 ~ 11:15	-	-
24	ホアロハフクラブ	ハワイアンフラ	第 1 第 3 金曜日	19:00 ~ 21:00	1ヶ月1000円	矢吹 Malapua 佳子
25	公民館書道部	書道指導一般…毛筆、硬筆、ペン習字、仮名など ※活動日は第1・3(金)に変更になることがあります。	第 2 第 4 金曜日	13:00 ~ 15:00	1ヶ月1000円	小竹 石雲
26	灘崎囲碁クラブ	囲碁の普及と棋力の向上	第 1 第 2 土曜日	13:00 ~ 15:00	-	-
27	灘崎竹・木工房	竹・木工細工を通じて技能向上と親睦を図る ※第3土曜日は川張分館で活動	第 1 第 3 土曜日	9:30 ~ 11:30	-	-
28	染め織りの会	、絹、木綿、麻など好みの糸や布を草木染めしたり、染めた糸で布を織ったりしています。	第 1 第 3 土曜日 日曜日	10:00 ~ 12:00	-	-
29	灘崎こころの俳句会	灘崎の歴史や四季折々の風景に触れながら、楽しく俳句をつくります！	第 2 土曜日	10:00 ~ 12:00	1回500円	山崎 淑加
30	灘崎ひょうたん組合	ひょうたんを通じて、各会員の親ぼく	第 2 土曜日	10:00 ~ 12:00	-	-
31	子育て茶話会「すまいる」	支援が必要な子どもたちの親の会	第 2 土曜日	19:00 ~ 21:00	-	-
32	ステンドグラス同好会	色とりどりのガラスでランプや花々、鳥、動物などのパネルを制作し素敵に飾っています。和やかな楽しい教室です。	第 2 第 4 土曜日	10:00 ~ 12:00	-	-
33	キーボード同好会 華音	キーボードの練習	第 2 第 4 土曜日	13:00 ~ 15:00	1ヶ月1000円	原 靖枝
34	ジョイフルエコーズなたさき	音楽好きの中高年を中心にジャズのビッグバンド形式の楽団を編成して、ジャズ、ポピュラー、歌謡曲などいろいろな曲の演奏を楽しんでいます。楽器はサクソフーン、トロンボーン、トランペット、ギター、ピアノ(キーボード)、ドラム、パーカッションが中心です。	第 1 日曜日	13:00 ~ 17:00	-	-
35	灘崎マジッククラブ	身近な物を使って誰でも出来るようなマジックをしています。	第 2 日曜日	13:00 ~ 16:00	1回500円	吉田 良治

断

- ◎ 受講料は講師への謝礼金です。別途、材料代が必要なクラブがあります。
- ◎ 活動回数は月2回が原則ですが、クラブによっては回数を追加して行う場合があります。
- ◎ 活動時間には、準備と片付けを含みます。
- ◎ 随時見学ができます。公民館までお気軽にお問い合わせください。
- ◎ ☆印のクラブは定員に達しております。入会を希望される場合は、キャンセル待ちとなります。
- ◎ 断印のクラブは新しく活動を始めるクラブです。

「灘崎の防災について考えよう」パネル展

灘崎小学校5年生の総合学習「灘崎の防災について考えよう」で作成したパネルを灘崎公民館で展示します。子どもたちが様々な視点から地域の防災について考えました。ぜひ灘崎公民館にお立ち寄りいただき、学習の成果をご覧ください。



- 期 間… 3月11日(火) ~ 3月21日(金) 最終日は12:00まで
9:30~21:00 (ただし、日曜日は9:30~17:00)
- 期間中の休館日 3月12日(水)、15日(土)、19日(水)、20日(祝・木)
- 場 所… 灘崎公民館 ロビー(岡山市ウェルポートなたさき2階)
- 内 容… 灘崎小学校5年生総合学習「灘崎の防災について考えよう」学習成果物