

# 瀬戸公民館だより

★出会う ★つながる ★学び合う ★活躍する

No. 156 令和6年(2024) 4月1日号

■発行■  
岡山市立瀬戸公民館  
〒709-0861 岡山市東区  
瀬戸町瀬戸54-1

☎086-952-4146 ㊚086-952-4163

【メールアドレス】setokoumin@city.okayama.lg.jp  
【ホームページ】https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011010.html  
【フェイスブック】https://www.facebook.com/OkayamaSetoKouminkan

## 初心者のための パソコン相談室

パソコン  
ボランティアが  
丁寧にサポート。

★日 時: 4/25(木)  
①10:00~10:45 ②10:45~11:30  
★定 員: ①②各2名(先着順) ★申込締切: 4/21(日)

要申込

\*機器の故障修理は不可。内容によっては対応できない場合があります。

## 瀬戸いきいき教室

毎月介護予防教室

★日 時: 4/26(金) 10:00~12:00  
★内 容: 「健やかな身体づくりをはじめよう!」

申込不要

詳細は岡山市ふれあい介護予防センターへ (086-274-5211)

## せと\*オトナの夜学 令和6年度も開催

要申込

【4月】似合うを見つけて印象アップ! あなたの「似合う」はどんな感じ? ~顔タイプ診断~

★日 時: 4/26(金) 19:00~20:30  
★定員等: 高校生以上10名  
★講 師: ファッションコンサルタント・顔タイプアドバイザー1級 正宗 幸子 さん  
★申 込: 電話or来館(先着順) 【受付中】

【5月】はじめての漢方

★日 時: 5/24(金) 19:00~20:30  
★定員等: 高校生以上10名 ★申 込: 電話or来館(先着順)  
★講 師: なかよし薬局 漢方スタイリスト・国際中医薬膳管理師 山部 文子 さん  
★受 付: 4/13(土)9:30から受付

【6月】ピラティスでリフレッシュ

★日 時: 6/28(金) 19:00~20:30  
★定員等: 高校生以上10名 申 込: 電話or来館(先着順)  
★講 師: NPO法人リトル・サン 杉山 梢 さん  
★受 付: 4/26(金)9:30から受付

\*持ち物等は申込時に受講生へ個別にお知らせします。

## 悠々ナビ 健康麻将(マーじゃん)体験会

★日 時: 5/9(木), 16(木), 23(木) 13:30-15:30  
★講 師: 岡山健康麻将協会役員  
★定 員: 20名(先着順)  
★受 付: 4/8(月)9:30から受付  
3回シリーズすべてに参加可能な  
方のみお申し込みください。

要申込

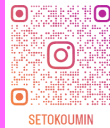


## 瀬戸公民館 4/20(土)10:00-17:00 【第2研修室】

トライアルデー ※利用開放中はダンスや楽器の練習など可能です。  
※予約はできません。譲り合ってください。

## 各種無料相談会 (先着順・事前予約無し)

司法書士による無料法律相談 4/13(土) 9:30-12:00  
ひまわり福祉相談センター 4/16(火) 13:00-16:00  
行政・人権相談 4/18(木) 9:30-11:30



## 公式Instagram はじめました

瀬戸公民館の講座・行事等の紹介や、悪天候時の臨時休館など、リアルタイムな情報をほぼ毎日お知らせしています。左記QRコードからご登録ください。

## せと健康塾 〇モティブシフト〇ム予防教室

高齢者の運動機能低下(ロコモ)予防に欠かせない、ストレッチや筋力アップの方法を学ぶ講座を開講します。

★日 時: 5月~2月の原則 第3月曜日 ※9月休講  
いずれも13:30~15:00  
★講 師: 辻 博明 さん(岡山県立大学名誉教授)  
★定 員: 35名(先着順・来館または電話《来館優先》)  
★申 込: 4/19(金)9:30から1回の受付で2名まで

## ビギナーズのための園芸教室

夏の寄せ植え編

閑谷ワークセンター・せとのみなさんが教えてくださいます。鉢や苗土は用意します。来館のみ受付。



★日 時: 5/30(木) 13:30~14:30  
★定 員: 15名(先着順) ※1回の受付で2名まで受付  
★材料代: 1,500円(申込時納付)  
★申 込: 4/25(木)9:30より(材料費を添えて)

要申込

## みんなの防災講座

共催: 瀬戸地区民生委員児童委員協議会

★講師: 徳田 恭子 さん(防災士・NPOまちづくり推進機構 岡山代表理事)  
★日 時: 5/14(火) 13:30~14:30  
★受付: 電話または来館(先着順) ★定員: 100名

要申込

## 映画を楽しむ ムービーシアターせと2024

★日 時: 4/26(金) 13:30~15:30  
★作 品: 「ローマの休日」(1963アメリカ映画)  
ローマの街で王女と記者がつかの間の恋に落ちる不朽の名作。

要申込

## せと\*つながり隊共催 公民館つながり\*カフェ

令和6年度から「つながり\*カフェ」を再開いたします。  
毎月第3火曜日10時~12時、瀬戸公民館ロビーでお待ちしています。

★日 時: 4/16(火) 10:00~12:00  
★内 容: 瀬戸地域で活動中の福祉事業所で生産・製作された創作品やパン、季節の野菜などの販売&カフェコーナー  
★備 考: マイバックをご持参ください。



## リユースコーナー せと☆なないろスペースのお知らせ

◇4/1より利用時のルールが変更になります。  
◇詳細は、館内備え付けのチラシをご参照いただくか、瀬戸公民館までお尋ねください。

## 瀬戸公民館をご利用 & ご愛顧くださるみなさまへ

○発熱等の体調不良がある際は、来館をお控えください。  
○紙面は3月14日時点で作成しました。(内容変更の場合あり)  
○掲載の内容は、事情により変更する場合があります。  
○受付時、混雑緩和のため整理券を配布する事があります。  
○ロビーは譲り合い、マナーを守ってご利用ください。

【4月の休館日】3(水)/10(水)/17(水)/24(水)/29(月・祝)  
【4月の自習室】6(土)/7(日)/13(土)/20(土)/27(土) ※日曜は17時まで

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。