

◆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

月	日	内容	経費	申込開始日
10	4、11、25(金)	計画中	参加費 1000 円+テキスト代	9/9(月)9:30～
11	15、29(金)	年賀状作成	参加費 500 円+テキスト代	10/15(火)9:30～

※11月前半の講習は文化祭のためお休みです。

【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もある方は、ぜひこの機会に解決しませんか。

【日時】10月18日(金)13:30～15:00

【内容】LINE<<基礎編>>・友達追加・メッセージ・スタンプの使い方・LINE無料通話

【日時】11月22日(金)

【内容】スマホ体験<<STEP2>>・文字の入力方法・カメラ撮影のコツ・QRコードを読み取りしてみよう



【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(貸し出しも可)

【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。

「今すぐに取り組もう！防災講座」



地震や津波、台風や大雨など、災害への備えは大変重要です。

今すぐに取り組んで頂きたい「日頃の備え」と「家族の防災力を高める」ための講座です。

各回、それぞれ異なる健康チェックを行います。是非、お申込みください。

回	開催日	テーマ	お申込み
1	10月8日(火)	備えて安心！ 在宅避難のススメ	9月9日(月)9時30分から 窓口・電話にて受付開始
2	11月12日(火)	災害に備える「防災脳」を活性化！	
3	12月10日(火)	予測ができない地震に備える！	

【時間】10:00～11:30 【定員】40名(無料)、先着順 【場所】大講座室

【講師】明治安田生命保険相互会社 岡山支社 佐藤さん、熊代さん、坂本さん



～防災出前講座～

「迫りくる南海トラフ巨大地震」

能登半島地震の発生状況をふまえ、「迫りくる南海トラフ巨大地震」の防災出前講座を行っています。5名以上の方がお集まりをいただきましたら、ご要望の場所に伺います。ご説明は、映像を交えて、約1時間程度のお話しです。ぜひご検討ください。

☆出前講座の申込み先：岡南公民館の曽根までお願いします。(086)262-3483



～防災出前講座 第2弾～

「知って防ごう！大雨災害」

今年度から、「知って防ごう！大雨災害」の防災出前講座 第2弾も行っていきます。5名以上の方がお集まりをいただきましたら、ご要望の場所に伺います。ご説明は、映像を交えて、約1時間程度のお話しです。ぜひご検討ください。

☆出前講座の申込み先：岡南公民館の曽根までお願いします。(086)262-3483



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

岡南公民館だより

2024年（令和6年）9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.lg.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⇒ 

ふくなんプロジェクト部

～ゴミ拾いで【日本一】いやいや、【世界一】を目指してみませんか？～

「プロギング」は、走ったり歩いたりしながら落ちていたゴミを拾うニュースポーツです。走って健康になる、ゴミを拾って街がきれいになるのはもちろんのこと、社会貢献活動を通して自己肯定感が高まり、人生を前向きに歩むことができます。海ゴミの約8割が陸(街)から出ていて、これを防ぐ最後の砦が「ごみ拾い」です。地球に最もやさしいスポーツで、青春の涙を仲間と共に流しませんか。

また、日本財団が運営する「スポ GOMI ワールドカップ」という世界大会が2025年に東京で開催されます。2023年の第1回では、世界21か国の代表チームが参加し、日本はなんと準優勝。高校生を対象にした「スポ GOMI 甲子園」という大会もあります。

【日時】9月14日、10月12日、11月9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



◆健康づくり教室

～老いも若きも健康増進♡～



福南中学校区のみなさんが、いきいきと健康であり続けるために、今年も健康づくり教室を開催します。

【日時】10月22日(火)

9:30～12:00

【内容】① ダイヤ工業オリジナル健康チェック

他、血管年齢・骨密度測定、体組成等

② 運動指導員による体操・ストレッチ

体幹を鍛え若々しい身体づくりのために

※受付後に健康チェックを行います。

【参加費】無料

【対象】福島・南輝学区にお住まいの方

【定員】30人(先着順)

【持物等】筆記用具、水分補給ができるもの

動きやすい服装でお越しください

【その他】駐車場に限りがあるため、自転車等でご来

館ください

【申込】9月17日(火)～10月8日(火)

岡南公民館まで(電話可)

【主催】いきいき福南けんこう21

◆かんたんエコレシピ

～身体の中からきれいになれる～



出汁がらや野菜の皮も栄養満点の食材に。野菜中心のおかずや玄米・雑穀を使ったレシピ、作り置きに便利な重ね煮も紹介します。

【日時】①9月26日 ②11月21日

③1月23日 ④3月13日

いずれも木曜日 10:00～13:00

【講師】赤松佐知子さん

(ホリスティックヘルスコンサルタント

ナチュラルフードコーディネーター、栄養士)

【受講料】無料

【材料代】各回800円

【定員】12人(先着)

【託児】無料(要事前予約)

【持参品】エプロン、三角巾、手ふき、食器用ふきん、

タッパー、筆記用具

【申込】材料代を添えて岡南公民館窓口まで

【×切】①9/17 ②11/12 ③1/14 ④3/4

◆ 公民館の小さな映画会

日時	作品	
9/28(土)	シアターブノンペン (105分—字幕—)	2014年/ カンボジア
10/26(土)	トロッコ (116分)	2019年/ 日本

※ 開場:13:00～ 上映:13:30～
 【参加費】 無料
 【申 込】 不要



◆ 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。
 公民館の映画会と同日開催です。

【日 時】 9月28日、10月26日
 いずれも土曜日 13:30～16:00
 (L.O.15:45)



【費 用】 コーヒー100円

◆ 長寿教室

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

【日 時】 9月17日(火)10:00～12:00
 【内 容】 義多亜弾蔵氏による弾き語りコンサート
 【日 時】 11月19日(火)
 【講 師】 岡山市消費生活センター職員
 【内 容】 悪徳商法被害防止、インターネットをめぐる
 消費者トラブル

【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月の長寿教室は、11月30日(土)にハンドベル演奏になりました。

◆ 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、何か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ののってくれます。

【日 時】 9月12日、10月10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)
 ※初参加の人は無料です。

【申 込】 不要
 【共 催】 南区南地域包括支援センター・岡南公民館



◆ 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。
 事前申し込みは必要ありません。
初参加、大歓迎です。



【日 時】 9月28日、10月26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

◆ 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。

【日 時】 9月2日、9日、30日
 10月7日、21日、28日
 いずれも月曜日 10:00～12:00

【参加費】 無料 【申 込】 不要
 ※公民館のおもちゃは、使った後に
 みんなで消毒しています。
 ※9月30日は、部屋の開放のみ。



◆ 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。



【日 時】 9月7日、21日、10月5日、19日
 いずれも土曜日 10:00～12:00

【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20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)

教科書と副教材が必要です

ご自宅で使わなくなった小中学校の教科書・
 副教材がありましたら、公民館へ寄贈してくださ
 い。ご協力をお願いします。

◎ クーリングシェルター実施中

～涼しい公民館で
社会教育の風に吹かれませんか～



今年の夏は、例年のない暑さです。
 9月も厳しい暑さが予想されます。夏バテなどされて
 いませんか。

公民館では、たくさんの主催講座、クラブ講座、図書
 の貸し出しなどを行っています。
 公民館だよりを見てご興味のある講座などありまし
 たら、ぜひ、公民館へお越しください。

◆ 公民館の畑で遊ぼう

岡南公民館では、庭にいろいろな野菜を植えてます。今は、つるむらさき、オクラ、エンツアイ、えごま、し
 そ、にら、ミニトマトなどが生育中です。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、
 みんなで調理していただいたり、お持ち帰りいただけます。

次回以降、9月20日、10月18日を予定しています。

(いずれも金曜日・10時～12時)

ぜひ、ご参加お待ちしております。



◆ みんな楽笑！福南元気塾

～ からだが動くと ところが弾むみんなで作る元気の輪 ～

日 時		テーマ
9月26日	木曜日 13:30～15:30	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！
10月24日		知ってお得！いろんな面から転倒予防を知ろう

【対 象】 概ね65歳以上の人
 【定 員】 各回45人
 【申 込】 不要

【参加費】 無料
 【持参品】 筆記用具、飲み物
 【共 催】 岡山市ふれあい介護予防センター・岡南公民館



◎ 公民館の花壇について

岡南公民館では、庭に花を植えています。今は、サ
 ルビア、コスモス、アサガオ、マリーゴールドなどを植
 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。



◎ オレンジクロスプロジェクト

岡山市地域包括支援センターでは、認知症当事
 者の方、デイサービス利用者の方たちと一緒にオ
 レンジクロス(認知症支援のシンボルカラーであ
 るオレンジの糸を使用したぞうきん)作りを始め
 ます。完成品は、小学校等に寄付する予定です。

自宅に眠っているタオルが
 ありましたら、寄付にご協力
 ください。(可能であれば白色
 ・使用済みの場合は、洗濯した
 もの・大きさは自由)

