

◆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	3(金)	なんでも相談室	無料	9/8(月)9:30～
	10(金)	スマホ教室(LINE 応用)		
	17(金)	なんでも相談室		
	24(金)	なんでも相談室		
11	14(金)	スマホ教室(アシスタント・Google レンズ)	無料	10/14(火)9:30～
	21(金)	なんでも相談室		
	28(金)	なんでも相談室		

※11月7日(金)の講習は文化祭のためお休みです。

【時 間】13:30～15:30(スマホ教室は 13:30～15:00)

【定 員】13 人(スマホ教室は、20 人)

【申込み】岡南公民館まで(電話可)

【持参物】筆記用具、パソコン教室は、USB メモリー、持参可能な方はパソコン(Windows10 以降)
スマホ教室は、あればスマホをお持ちください。

◆パソコンフリー教室

パソコン教室(スマホ教室)の日には、**無料でパソコンフリー教室**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。

◆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 28 日(火)9:30～12:00

【内 容】①ベジチェック

手をかざすだけで推定野菜摂取量を測定できます

②健康チェック

ダイヤ工業協賛の bonbone チェック、骨密度測定、体組成計

③運動指導員による運動

体幹を鍛え若々しい身体づくりのための運動実践

※受付後に健康チェックを行いますので、早めの受付をお願いします。動きやすい服装でお越しください。

【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

【その他】駐車場に限りがあるため、自転車等をご利用下さい

【申 込】9月25日(木)～10月16日(木)

岡南公民館まで(電話可)

【主 催】いきいき福南けんこう21



8/20(水)の笑顔食堂の報告

令和 7 年度初めての『笑顔食堂～みんながってみんないい～』が、地域の方々のご協力のもと岡南公民館で実施しました。当日は、ハローズ岡南店様がたくさんの食材を提供してくださり、具沢山のカレーライス・サラダ・おひたしを作りました。

みんなとても楽しい時間が過ごせたようで、今後も地域の方々と一緒に続けていけたらいいなと感じました。



岡南公民館だより

2025 年（令和 7 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 ⇒



◆災害に強い地域をはぐくむコミュニケーション

災害が起きたとしたら、どなたの顔が浮かびますか？
普段の生活の中で、様々な人たちがコミュニケーションをとりやすい地域づくりを進めていくことは、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】①10月18日(土)13:30～15:30 他3回

【講 師】森田靖さん

(災害支援ネットワークおかやま・世話人代表)

【内 容】どんどん人がやってくるよ！

～避難所運営ゲーム「HUG」をしよう～

【受講料】無料

【定 員】30人(先着)

【託 児】無料(要事前予約)

※子どもを連れての受講も大歓迎です。

【申 込】10 月 2 日までに添えて岡南公民館まで

知って備える！

『もしものときのがん講座』



～がんのリスクを知り、未来を守る～

以前は「不治の病」といわれたがん。現在は、通院しながら仕事を続けている人が増加傾向にあるなど、「ともに生きる」病気へと変わってきています。

がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんにもつわるさまざまなことについてご紹介します。

【日 時】10月9日(木) 10:00～12:00

【場 所】岡南公民館 大講座室

【講 師】明治安田生命保険相互会社岡山支社

【内 容】がんの基本知識、がんの予防と早期発見他

【対 象】すべての年齢層

【持ち物】筆記用具、飲み物

【申 込】9/8(月)～9/26(金)公民館窓口(電話可)

【定 員】20 人(先着順)

【参加費】無料



けんちの駄菓子でクッキング&プロギング



～地域でいきいきと笑顔で暮らしませんか～

地域には、いろいろな人が、様々な背景や事情を抱えて暮らしています。みんなで料理やゴミ拾いを通して、相互理解を図り、心の交流をしませんか。

【日 時】10 月 11 日(土)10:30～15:00

【場 所】岡南公民館 料理講座室 和室

【講 師】あいりんごの職員様

【内 容】まだ食べられるけど販売はしない「駄菓子」を使ってメニューを考えてお昼ご飯を作り、好きな衣装に着替えて地域のゴミを拾います。

【対 象】どなたでも大歓迎。

【持ち物】筆記用具、飲み物、三角巾、エプロン、マスク、食器用ふきん、手ふき

【申 込】公民館窓口へ(電話不可)

【参加費】400 円/人

【定 員】15 人



◆からだの中からきれいになれるかんたんエコレシビ

野菜もまるごと使って栄養満点の食材に。昨年度もからだと環境にやさしいおいしい料理を作りました。

【日 時】①9月18日 ②11月13日

③1月15日 ④3月5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】16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、マスク、筆記用具

【申 込】材料代を添えて岡南公民館窓口まで

【※ 切】①9/9 ②11/4 ③1/6 ④2/24



岡南公民館文化祭は、11/1(土)、2(日)に開催が決まりました。詳細は、10月号でご案内いたします。

◆ 公民館の小さな映画会

日 時	作 品	
9/27(土)	横道世之介①	2013年/ 日本(160 分の為、2 回 に分けます)
10/25(土)	横道世之介②	

※ 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 27 日、10 月 25 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
のご興味のある講座がきっとあるはずです。

【日 時】 9 月16日(火)10:00～12:00

【講 師】 ミサワホーム中国株式会社南極越冬隊員

【内 容】 南極セミナー

【日 時】 11 月18日(火)10:00～12:00

【講 師】 玉川 貢広さん

【内 容】 今年話題を斬る！山陽新聞社論説委員会

【参加費】 無料

【対 象】 概ね 65 歳以上

【申 込】 必要(公民館窓口まで)

◆ 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にのってくれます。

【日 時】 9 月11日、10 月9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。

初参加、大歓迎です。

【日 時】 9月27日、10月25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利用ください。

【日 時】 9 月1日、8日、29日

10 月6日、20日、27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29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6日、20日、

10 月 4 日、18 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 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

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、例年にない暑さです。

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、おかひじき、さつまい
も、四角豆、モロヘイヤ、小豆、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、みんなで調理して食べたり、お持ち帰りいただけます。

定例会以外でも、いつでも野菜のお世話に来て、たくさんお話をお聞かせください。

次回以降、9 月 26 日、10 月 24 日を予定しています。

(いずれも金曜日・10時～12時)

※10 月は、小豆を使って、小豆感謝祭として、お月見団子パーティー
を予定しています。

ぜひ、ご参加お待ちしております。



◆ ふくなん健康 UP 教室

～ からだが動くところ弾むみんなでつくる元気の輪 ～

日 時		テーマ
9月25日	木曜日 13:30～15:30	以外に知らない!?食事にまつわるウソ・ホント
10月23日		若返りの秘訣！脳トレで認知症予防

【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)

