

和と輪でつながれ21 主催 健康みなんにし21

第20回 みなんにし健康まつり

予告

令和7年6月7日(土)

- ★ オープニングセレモニー 御南中学校吹奏楽部
- ★ 記念行事 救急救命法
- ★ おかやま市民体操



日頃の生活習慣を見直し、
楽しく健康づくりを学べる
コーナーです!

各体験コーナー

- ◆ 健康チェック
- ◆ 見て・体験
- ◆ 食生活
- ◆ 地域包括支援センター
- ◆ 健康市民おかやま21 など

詳細は次号の公民館だよりを
ご覧ください。

親子土曜塾 主催：バターライフ御南

【日程】 全て10時～12時ごろ

開催日	行事
4月5日(土)	舟ゆうさん
4月19日(土)	草もちと桜もちづくり
5月10日(土)	夏野菜の苗植え + ポップコーンとたい焼づくり
5月17日(土)	さつま芋のつる植え + しゃぼん玉づくりとお菓子づくり
5月24日(土)	ピザづくり

【参加費】 大人200円、中学生以下無料 各行事軽食つき

【場所】 旧白石幼稚園跡地 (北区久米348番地)

【申込】 不要、午前10時までに旧白石幼稚園跡地へ集合
徒歩か自転車でお越しください。(駐車場なし)

※この事業は岡山市区づくり推進事業に指定されています。

みなんにし

第199号 令和7年4月1日
発行: 岡山市立御南西公民館
〒700-0951 岡山市北区田中 157-110
Tel/Fax 086-244-1855
Eメール: minannishikouminkan@city.okayama.lg.jp
ホームページアドレス
<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010986.html>



主講座案内

歴史塾・御南西

岡山市内の地域の歴史を知り、良さを伝えませんか? [全8回]

- 5月23日(金) 「吉備路の歴史遺産の魅力」
- 6月27日(金) 後楽園シリーズⅠ
「後楽園の歴史と概要」
- 7月25日(金) 後楽園シリーズⅡ
「殿様が過ごした日々『殿様の御馳走帖』」
- 8月22日(金) 「20世紀戦争をふりかえる」
- 9月18日(木) 「日本古来の音楽『雅楽』を知る・聴く」
- 10月10日(金) 「近代日本美術の流れ」
- 11月28日(金) 「戦国武将宇喜多直家、秀家物語」
- 12月19日(金) 「岡山の夏目漱石(金之助)」

【時間】 10:00～12:00

【対象・定員】 一般・50人程度

【受講料】 無料

【申込】 4月12日(土) 9:30～

公民館窓口または電話にて受付



ことぶき大学

健康で心豊かな生きがいのある生活を送るために、一緒に
楽しく学びましょう。[全8回]

- 5月16日(金) 開講式
「笑って元気で長生き」
- 6月10日(火) 「地域で考えよう特殊詐欺、
闇バイト対策、自転車の法規改正」
- 7月8日(火) 「目指せ!元気な100歳!
～これから始める貯筋運動～」
- 8月12日(火) 「ヤクルト健康講座
～めざそう!快便・快腸生活～」
- 9月9日(火) 「在宅医療や介護を考え、備えよう!」
- 10月7日(火) 「明治の栄養サポート
～低栄養サポート～」
- 10月31日(金) 「研修旅行」 ※別途申込必要
- 12月9日(火) 「海外の話と日本の名曲を楽しむ」
開講式

【時間】 ①②④⑤⑥⑧は10:00～12:00

③は10:00～11:30

【対象・定員】 おおむね60歳以上の方・55人

【受講料】 無料 (ただし、研修旅行費用は別途必要)

【申込】 4月11日(金) 9:30～

公民館窓口または電話にて受付

「岡山市施設予約システム」をご活用ください

～公民館の部屋の仮予約がインターネットからできるようになります～

Web予約の受付開始: 令和7年4月3日(木) 9時30分～

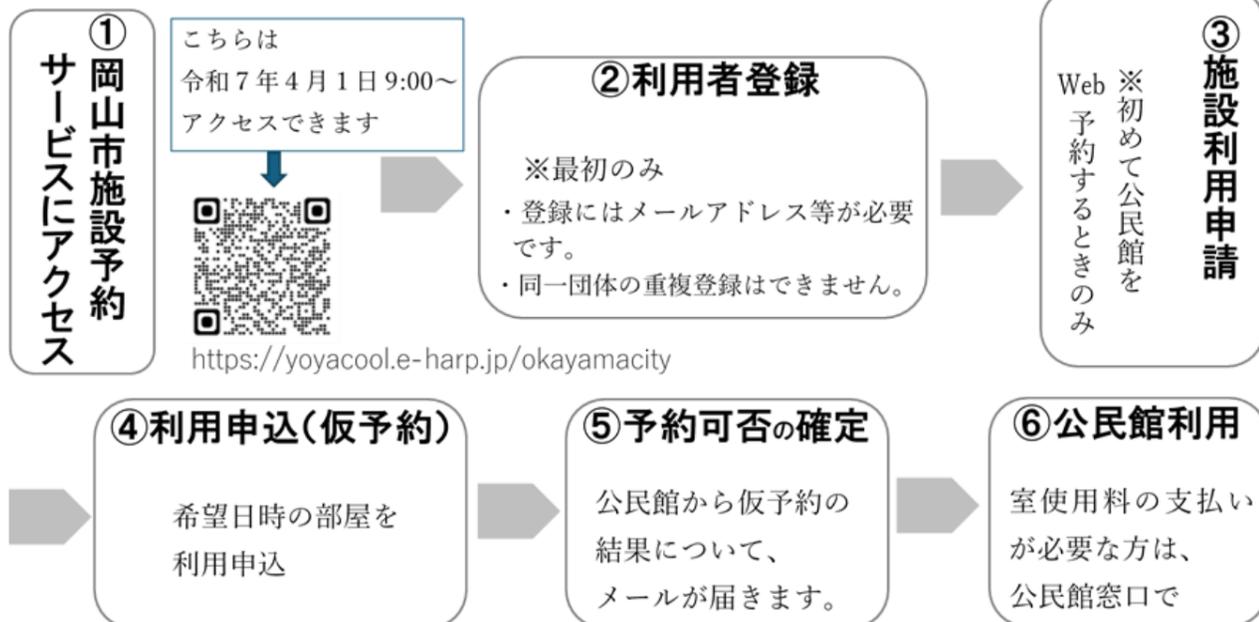
予約システムへの利用者登録の開始: 令和7年4月1日(火) 9時～

詳細は、公民館窓口に置いている岡山市施設予約システムのちらしをご覧ください。

※公民館の部屋の予約は、今までどおり窓口や電話でも受け付けます。



Web予約～公民館利用の流れ



かんたん耳の聞こえチェック

加齢とともに音を感じる細胞が減少することで難聴になると言われています。難聴を早期発見・早期対応することで、コミュニケーション能力の維持向上につながり、フレイル予防や社会参加につながります。

耳の聞こえのチェックをしてみませんか。

【日時】 6月24日(火) 10:00～12:00

【内容】 簡易の聴力検査(一人3～5分程度)

【対象】 高齢者、聞こえが気になる方

【参加費】 無料 【申込】 不要



続きは裏面をご覧ください!



【休館日】 4月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水)、29日(火祝)、30日(水)
5月3日(土祝)～5日(月祝)、7日(水)、14日(水)、21日(水)、28日(水)

【各講座の申込方法】 電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-244-1855
〈開館時間〉9時30分～21時(日曜日は～17時) 〈休館日〉水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌木曜日)