



令和7年度 岡山市立御南西公民館 主催講座

# こ と ぶ き 大 学

一人の人間として、健康で心豊かな生きがいのある生活を送るために、  
皆さん一緒に楽しく学んでみませんか。

回	日 時	内 容	講 師
1	5月16日(金) 10:00~12:00	開講式 ～ 笑って元気で長生き ～	岡山県笑いヨガ協会 代表理事 万代京央子 さん
2	6月10日(火) 10:00~12:00	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	岡山西警察署 生活安全課署員の皆さん
3	7月8日(火) 10:00~11:30	目指せ！元気な100歳！ ～これから始める貯筋運動～	(株)岡山スポーツ会館 健康運動指導士 坂本 展子 さん
4	8月12日(火) 10:00~12:00	ヤクルト健康講座 ～ めざそう！快便・快腸生活 ～	岡山ヤクルト販売 管理栄養士 渡邊 華央 さん
5	9月9日(火) 10:00~12:00	在宅医療や介護を考え、備えよう！	地域ケア総合推進センター 小西 一恵 さん
6	10月7日(火) 10:00~12:00	明治の栄養サポート ～ 低栄養サポート ～	株式会社 明治 栄養士 砂田 真由美 さん
7	10月 31日(金)	バスで行く視察研修旅行	
8	12月9日(火) 10:00~12:00	海外の話と 日本の名曲を楽しむ 閉講式	元岡山市立小学校 校長 服部 誠 さん

- ◆ 受講料：無料（ただし、視察研修旅行会費は別途必要）
- ◆ 対象者：おおむね60歳以上の方
- ◆ 定 員：55名
- ◆ お申し込み：4月11日（金）9：30～ 公民館窓口またはお電話にて随時受付しております。  
\* 研修旅行の申し込みは、8月ごろの予定です。（先着40名）
- ★ お問い合わせ：岡山市立御南西公民館  
岡山市北区田中157-110 ☎（086）244-1855  
【水曜日・祝日は休館／9：30～21：00 日曜日は17：00まで】