

# きたこうみんかん

岡山市立北公民館

〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14

Tel・Fax (086)254-4633

eメール [kitakouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kitakouminkan@city.okayama.lg.jp)

<http://www.city.okayama.jp/shisei/0000022493html>

**休館日** 水曜日・  
祝日・年末年始  
(水曜が祝日の時は  
翌木曜日も休館)

## 主催講座のご案内

### ほくほく 北★北 シニアカレッジ

- ① 5月9日(金)「健康につながるボイストレーニング」
- ② 6月16日(月)  
「止まらない女性の流出～岡山県、岡山市の課題から」
- ③ 7月29日(火)「古代エジプト・ふしぎ発見！  
～ナイルの贈り物と秘められた物語～」の見どころ解説
- ④ 8月5日(火)  
「幸せな未来をつくるためのエンディングノート」
- ⑤ 9月30日(火)「リリーさんの防災トーク&コンサート」
- ⑥ 10月20日(月)「民話の楽しさ」
- ⑦ 11月28日(金)  
「岡山の川と文学～坪田譲治と永瀬清子～」
- ⑧ 12月12日(金)「岡山藩主池田家の家紋」
- ⑨ 1月19日(月)「岡山に残る昭和初期の建物  
第2弾～岡北学区の公会堂を中心に～」
- ⑩ 2月13日(金)「バスガイドさんが案内する模擬体験  
旅行～家康ゆかりの地・お城巡り 駿河の国へ～」
- ⑪ 3月16日(月)「歌って笑って脳トレ広場」

【時 間】 いずれも13:30～15:30

【対 象】 おおむね65歳以上の方

【定 員】 各回先着50名

【参加費】 無料



※4月11日(金)9時30分より窓口または電話で受け付けます。申込時に受講される回をあらかじめ選んでいただきます。複数回選択可能です。

### ★子育てサロン あったかひろば

◆4月7日(月)10時～12時「親子でリトミック」

※5月は休みです。

支援スタッフ 御野学区愛育委員会



【対象・定員】 乳幼児とその保護者・10組(先着順)

【参加費】 無料

### ★子育てひろば Orange Room

◆4月15日(火)10時～12時 情報交換

支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

申し込み不要・参加費無料

岡山市ふれあい介護予防センター

岡山市立北公民館共催

### 岡北ふれあい元気教室

① 4月7日(月)14時～16時

「フレイル予防で健やかな身体づくり」



② 5月19日(月)14時～16時

「意外に知らない!?食事にまつわるウソ・ホント」



※5月は1週目が祝日なので第3週に変更

【受講料】 無料

【対 象】 おおむね65歳以上の岡山市民

【持ち物】筆記用具・水分補給が出来るもの

※事前の申込みは、不要です。

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

086-251-6517 8:30～17:00(土・日・祝を除く)

### 「不登校の親の会(仮)」はじまります

3月8日(土)に不登校の子どもと家族の悩みを分かち合う会「poco a poco 岡山」代表の今田八重さんを講師に「学校に行きたくない～それは子どもの大切なサインです～」の講座を開催しました。

不登校の子を持つ親、関心のある地域の方、不登校の経験者など約30名が参加しました。

学校に行きたくない子どもたちの現状や親のこ

となどをご自分の体験もまじえながらお話しいただきました。

みなさん熱心に受講し、講座が終わった後も何人も残ってお話しされていました。

4月から以下の日程で「不登校の親の会(仮)」を立ち上げます。悩みを話し合ったり、情報交換をしたりする場になればと思っています。

【日時】4月19日(土)10:00～12:00



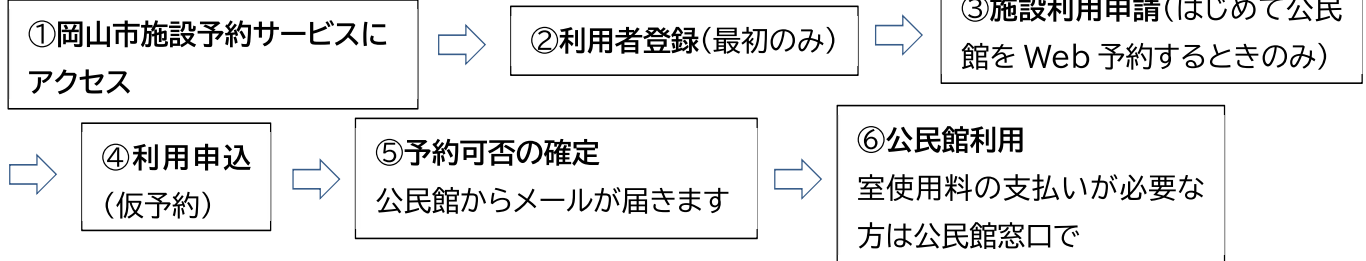
お申し込みは、窓口、電話、メールでお願いします。

## 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



令和7年4月3日(木)9:30から岡山市施設予約サービスで公民館の部屋の仮予約ができるようになります。(施設予約サービスへのアクセスは4月1日9時からです。)Web予約の受付は公民館の開館時間と同じです。最初に予約するには利用者登録が必要です。詳細につきましては公民館窓口にあるちらしでご確認ください。なお、今まで通り、窓口・電話での仮予約も受け付けます。

### ◆Web予約～公民館利用の流れ◆



## 元気で長生き！ノルディックウォーク

【レギュラーコース】(約5～7km)

◆日時:4月17日(木)10:00～12:00

◆集合:天満屋ハピータウン岡北店前バス停10時



【シニアコース】(約3km)

◆日時:4月25日(金)10:00～12:00

◆集合:北公民館10時

【講師】NPO 法人フォレストワン 森脇 一雄さん  
(ノルディックウォーキング協会インストラクター)

【参加費】200円(傷害保険料他)

ポールをレンタルする方は、2週間前までに連絡必要(1回のレンタル料500円)

【持ち物】ノルディックウォーク用ポール・歩きやすい服装・かかとから着地しやすい運動靴・タオル・飲み物・あれば歩数計

【定員】各コース20名(先着順)

【申込み】窓口または電話でお申し込みください。

## ジェントルマン 生きがい喫茶



どなたでも安心して自由に語れる場です。お話を聴くだけの参加も大歓迎です！女性も大歓迎。

【日時】4月12日(土)10時～12時

【参加費】100円(コーヒー代・はじめて参加の時のみ)

### 前号掲載のクラブ講座一覧の変更について

【活動中止】舞台朗読講座「かざぐるま」B

## 「持って来られ～文房具」

～ご協力をお願いします～

買ったり、もらったりしたけど使わず、家に眠っている文房具はありませんか。ぜひ公民館にお持ちください。不要になったものを有効活用し、ごみ減量や生活困窮家庭の支援につなげます。

【回収品】子どもたちが使えるような文房具



(鉛筆、シャープペンシル、ボールペン、ペン、マーカー、消しゴム、ノート、メモ帳、定規、コンパス、のり、絵の具、墨汁、半紙等)

【回収期間】開館時間中は常時受け付けています。  
※新品・未使用またはそれに近いものをお願いします。特に6Bの鉛筆が人気です。

★地域からのお知らせ★

## たいよう 子ども食堂

4月から第2日曜日に日程が変わります。受付日時も早くなりますので、ご注意ください。

【日時】4月13日(日)10時30分～13時

【場所】岡山市立北公民館

【対象・定員】すべての方・30人(先着順)

【メニュー】ばら寿司・吸い物・和え物

【参加費】子ども無料、大人300円

【申込み】3月18日(火)9:30から、北公民館窓口または電話で受け付けます。

※スタッフ申し込み・お問い合わせは

086-223-8620(代表)までお願いします。

