

パソコン教室

ITボランティアグループ 愛茶(アイティー:IT)クラブせのお

パソコン相談室 申込不要・参加無料

11月16日(土)13:30~15:30

パソコン操作で困ったことはありませんか？ITボランティアといっしょに解決しましょう。14時までに相談者がいない場合は終了します。(14時以降に参加したい場合は事前に連絡をお願いします。)

年賀状相談室 申込不要・参加無料

パソコンで年賀状を作成する際の疑問やお悩みを相談できます。

12月2日(月)、7日(土)
10:00~12:00

10:30以降に参加する場合は事前に連絡をお願いします。

12月、1月のパソコン教室とパソコン相談室はお休みです。

水質検査を実施しました

井戸マッププロジェクトのメンバーで、栗村神社近くの“つちえの井戸”と妹尾小学校近くの“大正井戸”の水を採取し、岡山県健康づくり財団に水質検査をお願いしました。

検査結果は、“つちえの井戸”は一般細菌など11項目の検査で基準値以下であり、飲み水として使えるということが分かりました。“大正井戸”の方は、2つの項目で基準値を超え、飲み水としては適さないという結果でした。

妹尾地区で大切にされてきた井戸水、災害時に利用するなど、その有効利用も考えていきたいですね。



「丈夫で長生き」せのお・みしま “健康講座” ノルディック&ウォーク

in 妹尾・箕島

ウォーキングを楽しみませんか。妹尾地域センターを出発点に往復約4kmを歩く予定です。

●日時 12月20日(金) 9:30~12:00
9:15~受付開始

《雨天の場合》

室内で簡単な運動機能テスト(握力、長座体前屈 他)とノルディックウォークのお話と実技(ポールを使った体操等)をします。

●集合場所 妹尾地域センター 2階大会議室

●定員 20人 ●参加費 50円(保険代)

●持ち物 飲み物、帽子、タオル
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

●申込 参加費50円を添えて、12月17日(火)までに妹尾公民館へ。

●ノルディックポールを使ってみたい方は有料(300円)で貸し出します。事前にお申し込みください。

「FUNFUNタイム」餅つき大会

できあがったお餅はお家に持って帰って食べます。

○日時 12月1日(日) 10:00~12:00頃

○定員 親子5組(申込順)

○参加費 300円(当日集金)

○持ち物 餅を入れるタッパや袋等

○申込 11/2(土)~11/25(月)までに公民館へ



令和6年度市民健康講座 申込不要

共催 せのお病院 妹尾公民館
定員 28人 受講無料

内容

- 「糖尿病の食事療法について」
11月12日(火) 14:00~15:00
管理栄養士 梶谷 しおりさん
- 「転倒予防について」
12月6日(金) 14:00~15:00
リハビリ 加藤 裕子さん
- 「人生会議について」
1月17日(金) 14:00~15:00

井戸・史跡見て歩き(秋)

妹尾公民館井戸マッププロジェクトメンバーと、井戸・史跡を歩いて(約10km)巡ります。

○日時 11月17日(日) 9:00~12:00

○集合場所 妹尾公民館

○見どころ 妹尾郷伏越閘の銘板、妙泉寺、鴨池八幡宮 他を巡る予定です。

○参加費 50円(保険代)

○持ち物 飲み物、帽子、タオル
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。

○申込 参加費を添えて、11月14日(木)までに妹尾公民館へ



おはなしひろば

お話ボランティアさんが、絵本を読みます。

★日時 11月21日(木) 10:00~11:00

テーマ「スポーツの秋」

12月5日(木) 10:00~11:00

テーマ「クリスマスがやってくる！」

★対象 幼児とその保護者 ★参加費 無料

★申込 開催日の3日前までに妹尾公民館へ

※申し込みがない場合は、中止となります。



つちえの家

頭の体操やおしゃべりを楽しみましょう。

◆日時 原則 毎週木曜 9:30~12:00

◆場所 妹尾公民館 1階 美術工芸室

◆参加費 月200円

※初めて参加される方は、事前に妹尾公民館へ参加の申し込みをお願いします。

地域の井戸・史跡 (妹尾・箕島周辺見所絵図より)

62 《烏帽子岩跡》

場所:高尾

烏帽子岩全体の標高は30m余り、基盤の面積が10アール近い花崗岩を台にして、その上に烏帽子形の巨岩が今にも滑り落ちそうに乗りかかった形をしていた。烏帽子形の岩は、長さ17~8m、幅およそ6m、高さ6mにも及ぶ巨岩であったが、戦後落とされ今は無い。山頂にお不動様が祀られている。



来年度のクラブ申請が始まります

令和7年度クラブ講座の申請を下記の期間内に受け付けます。現在活動中のクラブも申請をしてください。

来年度新たにクラブ講座の開設を希望する方は、クラブ講座開設・運営についてご説明しますので、下記のクラブ講座代表者会にご参加いただくか、公民館へご相談ください。

申請期間: 12月2日(月)~17日(火)

◎クラブ開設の条件

(1) 内容

- ①公民館設置の目的に合致しているもの。
- ②特定のグループ・団体の活動や学習内容をそのままクラブ講座の内容とすることはできません。

(2) 活動人数 10名以上

(3) 活動回数 原則として月2回以内

(4) 活動時間 原則として1回2時間以内

(5) 受講料(講師謝礼金)

受講生1人1回(2時間)500円以内

上記以外にも、注意点がありますので、詳しくは公民館へお問い合わせください。

※クラブ講座として承認されれば、1年間クラブ活動ができ、室使用料が免除されます。

クラブ講座継続・開設説明会

・11月15日(金) 10:00~12:00

・11月16日(土) 13:30~15:30

●クラブを新規に開設したい方は、どちらかの日にご参加ください。

●現在活動中のクラブ講座で、来年度も継続したいクラブの方は、指定された日にクラブ員の内1名が必ず参加してください。申請書類をお渡しして説明します。

ゆるっと脳トシ

○日時 11月30日(土) 13:30~15:30

○内容 言葉や算数、記憶の問題を解きます。

○受講料 無料

○定員 28人(定員になり次第締切)

○申込 11/26(火)までに公民館へ