



## 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

1月6日(月)から受付開始  
公民館窓口またはお電話でお申し込みください。

### エクセルで家計簿を作ろう

◆日時 2/1、15 (土) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人

1/24 (金)申込締切

### ワードでカレンダーを作ってみよう

◆日時 2/3、10 (月) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人

1/26(日)申込締切

### ペイントでめり絵

◆日時 3/1、15 (土) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人

2/20(木)申込締切

### パソコンでトレーを作ろう

◆日時 3/3、10 (月) 10:00~12:00  
◆参加費 500円  
◆定員 10人

2/22(土)申込締切

### IT ボランティア募集

パソコン教室やパソコン相談室を運営するボランティアを募集しています。都合のよい時間だけでもOK。あなたの知識や技能を活かしてみませんか?ボランティアに興味のある方は公民館へお知らせください。

### パソコン相談室

2月15日(土)、3月15日(土)  
13:30~15:30

14時までに相談者がいない場合は終了します。14時以降に来られる場合は、事前に連絡をお願いします。申込・参加費不要

## 井戸・史跡見て歩き (春) 箕島方面を歩こう

妹尾公民館井戸マッププロジェクトのメンバーと井戸・史跡を歩いて巡りませんか。およそ7kmを歩く予定です。(少雨決行)

◆日時 3月29日(土) 9:30~12:30  
◆集合場所 妹尾公民館  
◆参加費 ひとり50円(保険代)  
◆持ち物 飲み物、帽子、タオル、お弁当  
※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3/1(土)~3/25(火)までに公民館へ



※見学場所は次号でお知らせします。お花見ができる場所も訪れる予定です。お弁当を食べながら、箕島の自然も満喫したいと思っています。

### 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

ウォーキングを楽しみませんか。妹尾地区を5~6km歩く予定です。

◆日時 3月21日(金) 9:30~12:00  
9:15 受付開始

◆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



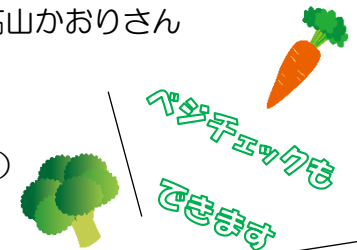
※歩きやすい服装と靴でご参加ください。  
◆申込 参加費を添えて、3/1(土)~3/17(月)までに妹尾公民館へ。ノルディックポールを使ってみたい方は有料(300円)で貸し出ししますので、事前にお申し込みください。  
◆《雨天の場合》  
室内で簡単な運動機能テスト(握力、長座体前屈、他)とノルディックウォークのお話と実技(ポールを使った体操等)をします。

### 丈夫で長生き”せのお・みしま” 健康講座

## 賢く食べて健康に ~楽しく学ぶからだに良い食事~

自分の食事を振り返って、食事の質、量、摂り方を見直してみましょう。簡単レシピの紹介もあります。

○日時 2月21日(金) 13:30~15:30  
○会場 妹尾公民館 講座室  
○講師 岡山市ふれあい介護予防センター南事務所  
管理栄養士 高山かおりさん  
○参加費 無料  
○定員 26人  
○申込 2月14日(金)までに公民館へ



## 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 2月20日(木) 10:00~11:00  
テーマ「たのしい♪ひなまつり」  
3月6日(木) 10:00~11:00  
テーマ「お〜い 春だよ!」

●対象 幼児とその保護者

●参加費 無料

●申込 開催日の3日前までに公民館へ

※申し込みがない場合は、中止となります。



### 地域の井戸・史跡見て歩き(妹尾・箕島周辺見所絵図より)

## ⑥3 《高尾十五人塚》

場所:高尾

元禄8年に建てられた十五人塚は、高尾山東方が海であった頃、航海していた舟が暴風雨にあって難破し全員死亡したので、その霊を慰めるため、後年海岸に建てられたもの。塚の高さは2.2mである。

当時このあたりはかなりの交通量があったようである。この海域が陸地化したのは江戸時代以降である。



## 包丁の砥ぎ方教室

包丁の切れ味は、素材のうま味にも影響します。日本の物を大切にする文化が生んだ「包丁の砥ぎ直し」。包丁砥ぎの基本をマスターしましょう。

◆日時 3月8日(土) 10:00~11:30

◆場所 妹尾公民館 料理講座室

◆対象 男性優先 (女性も定員に余裕があれば参加できます。)

◆定員 10人

◆参加費 無料

◆持ってくるもの 包丁、砥石(持っている人のみ)、ナイロンたわし、刃物を拭く布、雑巾、エプロン

※包丁の種類は問いません(三徳、出刃なんでも)。材質も問いません。何丁でもどうぞ。

◆申込 2/1(土)~2/28(金)までに公民館へ



## ゆるっと 脳トレ



○日時 1月18日(土) 14:00~15:30

○内容 パズルなどをみんなで一緒に解いていきます。

○受講料 無料

○定員 28人(申込順)

○申込 1/16(木)までに妹尾公民館へ(電話可)

○持ち物:筆記用具



## 令和6年度市民健康講座

主催 せのお病院・妹尾公民館

申込不要

定員 26名

★ 1月17日(金) 14:00~15:00

「人生会議について」

看護師 永瀬 百子さん

★ 2月7日(金) 14:00~15:00

「MRIについて」

臨床放射線技師 羽原浩一さん

3・4月はお休みです。次回は5月になります。

