

# 1・2月主催講座案内

## 共催:ゆるりふらっと町づくりプロジェクト ゆるりふらっと介護カフェ

認知症や介護についてお互いに話をしたり、専門職に相談したりできます。楽しいイベントや軽い体操もおこないます。

【日時】1月16日(木) 14:00~16:00

【内容】「ゆるふらの初笑いとお話(西署より)」  
笑ってられない防犯のお話(西署より)

【日時】2月20日(木) 14:00~16:00

【内容】「教えて!お薬の話(佐藤薬剤師)」

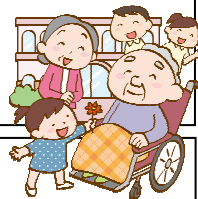
【講師】ケアマネージャー、運動指導員、作業療法士、薬剤師など

【対象】どなたでも

【定員】20名程度

【参加費】100円(お茶代) ※当日集金

【申込】必要



## パソコン相談室 (毎月第3土曜日)



【日時】1月18日(土) 13:30~15:30  
2月15日(土) 13:30~15:30

【受講料】100円 【対象】どなたでも

【申込】必要 【定員】なし

## 津高生きもの調査隊 ~野鳥観察 ふゆどりに出会う~

※詳しくはチラシをご覧ください



香橋池周辺を散策します。  
冬に見られる鳥を探してみましょ。

【日時】2月2日(日) 9:30~11:30 (雨天中止)

【講師】岡山県自然保護推進員 山田 勝さん

【保険代】1人24円(傷害保険代)

【対象】小学生以上の方(小学生は保護者同伴)

【定員】20名

【集合場所】津高公民館駐車場

【申込】津高公民館窓口または電話

【服装】長袖・長ズボン、手ぶくろ、履きなれた靴

【持ち物】お茶、7~8倍程度の双眼鏡があると便利

## 健康講演会 主催:北市民健康づくり香和会議

「ベジファースト」という言葉を皆さんは聞いたことがありますか?野菜から先に食べることで満腹感が得られ、食べすぎを防ぐことにつながったり、血糖値の上昇を防いだり健康に良い効果があります。この度、岡山県栄養士会の管理栄養士の先生をお招きし、野菜摂取(ベジファースト)の効果や効果的な摂取方法、工夫の仕方等についてお話しいただきます。

【日時】令和7年2月15日(土) 9:45~11:45

【テーマ】「野菜摂取(ベジファースト)についての講演」

【内容】測定・体験(9:45~10:30)  
講演(10:30~11:45)

【講師】岡山県栄養士会 市川 和子さん(管理栄養士)

【参加費】無料

【定員】50人程度

【持参物】スリッパ、お茶など

【申込】2次元コードによるインターネット予約、来館、電話にてお申し込みください。



## 津高ふれあい元気教室

健康づくりのための軽い運動や、講話を行います。

【日時】1月21日(火) 13:30~15:30

【内容】「快眠で健康な毎日!」  
~睡眠の質を高める方法~

【日時】2月18日(火) 13:30~15:30

【内容】「物忘れが気になる方の認知症予防講座」

【受講料】無料

【対象】おおむね65歳以上の方

【定員】30名程度

【持ち物】筆記用具、上履き、飲み物

【申込】不要



## 津高シネマ



【日時】1月28日(火) 13:30~15:22

【内容】「五億円のじんせい」 2019年 日本映画

【日時】2月25日(火) 13:30~15:30

【内容】「ハチとバルマの物語」 2021年 日・露映画

【受講料】無料 【対象】どなたでも

【申込】不要 【定員】各回20名程度

【備考】飲み物は各自でご用意ください。

## トモスカイ津高

トモスカイ津高とは、発達障がいについての知識や理解を深める会です。ゲストティーチャーをお招きして、小学校での特別支援教育の現状をお話ししていただきます。興味関心のある方は、ぜひお越しください。

【日時】2月22日(土) 10:00~12:00

【講師】岡山市立桃丘小学校長 安井 澄子さん

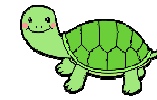
【内容】小学校における特別支援教育の現状と課題

【受講料】無料

【対象】どなたでも

【定員】20名程度

【申込】2次元コードによるインターネット予約、来館、電話にてお申し込みください。



## 子育て講座 <親子で体操>

共催:横井わんぱくクラブ、北区北保健センター  
協力:香和中学校区愛育委員会  
親子でできるリズム体操やマット運動をして心と体をリフレッシュしましょう!

【日時】2月25日(火) 10:20~11:20 (10時集合)

【講師】OSKスポーツクラブ指導員

【対象】未就園児とその保護者16組

【受講料】無料

【持ち物】タオル、お茶

【申込】2月1日(土) 9:30~  
2次元コードによるインターネット予約、来館、電話にてお申し込みください。



## <津高公民館自主学习会のご案内>



ゆるりふらっと  
町づくりプロジェクト主催



### 1/30(木) 14:00~

### 「オレンジ・ランプ」映画上映

若年性認知症と診断された男性の実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。年齢を重ねていくすべての人へ、より良く生きるヒントがここにあります。

両日ともに、

場所:岡山市立津高公民館 参加費:各回1,000円(当日集金)

申込:2次元コードによるインターネット予約



【申込先】  
ゆるりふらっと  
町づくりプロジェクト

## 津高公民館よりお知らせ

旧年中は地域の皆様には大変お世話になりました  
令和7年もどうぞよろしくお願いいたします。

### ○年末年始の休館について

1月28日(土)から令和7年1月4日(土)の間は休館いたします。

1月5日(日)より通常開館となります。

### ○年末年始の資源化物の回収

資源化物の回収は1月25日(水)から令和7年1月5日(日)の間はお休みいたします。

回収ボックスも片付けますので、ご注意ください。

### ○公民館講座やクラブ活動情報などを発信しています。



ホームページ フェイスブック インスタグラム

