

	講座名	講師名	第何曜日	時間	受講料
料理	魚料理	横田 耕治	2 土	13:00~16:30	500円/月
	ハッピークッキング	道正 千秋	4 土	10:00~13:00	500円/月
福祉・子育て・歴史等	手話	野上 恵子	2・4 木	10:00~12:00	1,000円/月
	ますかっと文庫	—	4 金	10:00~12:00	1,000円/年
	世界史の会	徳方 宏治	2 月	18:30~21:00	なし
囲碁・将棋	囲碁クラブ	—	2・4 日	13:00~17:00	なし
	津高将棋クラブA	—	1・3 土	10:00~12:00	1,000円/年
	津高将棋クラブB	—	1・3 土	13:00~15:00	1,000円/年
写真・その他	津高写真クラブ	豊福 典	2・4 土	14:00~16:00	1,000円/月
	やさしい坐禅クラブ	宮本 進	2・4 土	9:40~12:00	なし
	遊創会	松本 達郎	4 土	13:30~15:30	なし

4月からクラブ体験会を行います。

普段活動している様子をご覧いただき、クラブの雰囲気を感じてください。

これから新しいことを始めたい方、この機会にどうぞお越しください。

4月は次の通り開催いたします。詳しくは館内チラシ又はホームページをご覧ください。

なお、クラブ講座はここに挙げている日程のほか、随時見学することができます。

興味のあるクラブを見学したい場合は、津高公民館までご連絡ください。



津高文芸クラブ 4月15日(火) 13:30~15:30	楽しい絵手紙入門 4月3日(木) 11:00~12:00	表装 4月25日(金) 9:30~15:00	中高年から始める らくらくピアノ 4月1日、15日(火) 13:00~14:30
フレッシュ マスカットオカリナ 4月21日(月) 10:00~12:00	お琴クラブ 4月11日(金) 13:00~15:00	津高マスカット コーラス 4月5日(土) 10:00~12:00	みんなで 歌おう会 4月1日(火) 13:30~15:30
ハワイアンフラ 4月7日(月) 13:30~15:00	3B体操親子 4月21日(月) 10:00~11:00	ストレッチ健康体操 ウェーブ 4月11日(金) 10:00~12:00	心身健康ヨガ 4月11日(金) 10:30~12:00
初心者ヨガ 4月3日(木) 10:00~11:00	気功 4月3日(木) 13:30~15:00	ハッピークッキング 4月26日(土) 9:30~13:00	津高将棋クラブA B 4月5日、19日(土) A 10:00~10:30 B 13:00~15:00

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222
〈開館時間〉9時30分~21時(日曜日は~17時)〈休館日〉水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日)

津高公民館だより

第195号 発行日:令和7年3月1日
発行:岡山市立津高公民館
〒701-1144 岡山市北区栢谷1677
Tel/Fax 086-294-4222
tsudakakouminkan@city.okayama.lg.jp メール ホームページ
https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011371.html



主催講座案内

パソコン相談室

【日時】3月15日(土) 13:30~
4月19日(土) 13:30~

【受講料】100円 【対象】どなたでも

【定員】なし

【申込】津高公民館窓口または電話

津高ふれあい元気教室

体が動くところが弾む、みんなでつくる元気の輪。

【日時】3月18日(火) 13:30~15:30

【内容】「リズムに合わせて♪脳と体を動かそう」

【日時】4月15日(火) 13:30~15:30

【内容】「フレイル予防で健やかな身体づくり」

【受講料】無料

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【定員】30名程度

【持ち物】筆記用具、上履き、飲み物

【申込】不要

天体観望会 in 津高

「2年2か月後の再会を祈って、去り行く火星と木星を見てみよう!」また、西に見える冬の星座、北斗七星に代表される春の星座を追いかけてみます。

【日時】4月26日(土) 18:30~

【対象】小学生以上(保護者同伴)

【開催場所】津高公民館隣の駐車場

【持ち物】温度調節できる服装

【申込】津高公民館窓口または電話

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】3月13日(木) 14:00~16:00

【内容】「ゆるりふらっと 2024年度 総まとめ」

【日時】4月19日(土) 14:00~16:00

【内容】「あれ?認知症?と認知症予防体操」

【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

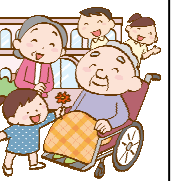
【対象】どなたでも

【定員】20名程度

【参加費】100円(お茶代) ※当日集金

【申込】必要

津高公民館または、ゆるりふらっと町づくりプロジェクト



出張出前講座

なかなか公民館に来られない人のために、津高地域の皆さんのところへ無料出張いたします。サロンや健康教室でご活用下さい。

*筆ペンで遊ぼう

*座ってヨーガ

*マジックショー

*笑いヨガ

*ピラティス&ボールエクササイズ

*リンパマッサージで健康な身体づくり!

*ゆるりふらっと介護塾!

詳細は直接、公民館へお問い合わせください。

令和7年度 津高公民館 クラブ講座一覧

クラブ講座一覧を2・3・4面に掲載しています。どうぞご覧ください。

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222
〈開館時間〉9時30分~21時(日曜日は~17時)〈休館日〉水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日)