

主催：岡山市立津高公民館

協賛：津高高齢者クラブ連合会

令和8年度

つ だか そ う じ ゅ かい

# 津高蒼樹会



60歳以上のどなたでもご参加いただけます

申込み  
問い合わせ

( ※申込みが必要です )

岡山市立津高公民館

〒701-1144 岡山市北区栢谷1677

電話・FAX 086-294-4222

生きがいづくり、仲間づくりをしながら、みんなで生き生きと学びましょう。

【参加に当たってのお願い】

- 当日、体調の悪い方（発熱、せき等の症状のある方）は参加を控えてください。
- 換気のため、窓・出入口を開けることがあります。暑さ・寒さへの対応を各自してください。
- 上靴をご用意ください。※マスクの着用は個人の判断で行ってください。

◆ 受講料 ◆ 無 料（ただし、バス代等実費は各自負担）

回	日 時	学習内容（予定）	講 師（予定）	備 考
1	6月2日（火） 午前10時～12時	開講式 【健康】お薬と健康 ～漢方・薬膳の話～	なかよし薬局 薬剤師 二嶋 愛さん	
2	7月7日（火） 午前10時～12時	【環境】ごみゼロ・食品ロスに 目を向けよう！（仮題）	岡山市環境事業課 職員	
3	8月4日（火） 午前10時～12時	【福祉】 介護保険サービスのいろいろ	岡山市北区 北地域包括支援センター 職員	
4	9月1日（火） 午前10時～12時	【歴史】城下町を楽しむ ～スライドで、仮想まち歩き～	岡山市観光振興課 副主幹 岡山市歴史調査専門監 小野田 伸さん	
5	10月6日（火） 午前8時～17時30分	館外研修（行き先は6月のアンケートをもとに決定します）		実費必要
6	11月10日（火） 午前10時～12時	【歌とトーク】 海外の話と日本の歌で楽しもう	元小学校長 服部 誠 さん	
7	12月1日（火） 午前10時～12時	【体操】貯筋運動 ～ストレッチ・筋トレの大切さ～	OSK（岡山スポーツ会館） インストラクター	
8	2月2日（火） 午前10時～12時	【文化】バスガイドさんが案内 する模擬旅行 閉講式	フリーバスガイド 岡村 真美さん	

【申込方法】 各高齢者クラブ または 直接 津高公民館 窓口(Tel・Faxも可)  
FAX申し込みの場合は、ふりがな・氏名・住所・電話番号を明記してください。

【申込期間】 4/2(木)～5/15(金) 年度途中からの申込も可