

施設ガイド

イベント／カルチャー／ステージ／その他

申込方法の記号について

☎=電話 ☎=ファクス ㊚=電子メール
 ㊚=郵送・はがき ㊚=往復はがき
 ㊚=ホームページ ㊚=窓口
 ㊚=QRコード

※詳細は、各施設へお問い合わせください。

新型コロナウイルスの影響によりイベントが中止などになる場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。

岡山シンフォニーホール

〒700-0822 北区表町一丁目5-1
 ☎086-234-2001 ㊚086-234-1968
 開館時間 9時～17時（催事により22時）
 休館日 第2・4火曜（祝日の場合は翌平日）

岡山フィルハーモニック管弦楽団

第66回定期演奏会

郷古廉の奏でる至極の「四季」と名曲の数々

日 10月18日(日)15時開演
 費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、Bユース席1,000円

出演 指揮／ハンスイェルク・シェレンベルガー、ソリスト／郷古廉（Vn）

曲目 ビバルディ／バイオリン協奏曲集 作品8「四季」全曲、シューベルト／「ロザムンデ」間奏曲第3番、交響曲第7番「未完成」



The MOST in JAPAN 2020 岡山公演

岡山出身のバイオリニスト福田廉之介を中心に結成した弦楽オーケストラ

日 10月9日(金)19時開演
 費 S席3,000円、A席2,000円、ユース席500円 出演 福田廉之介（Vn）ほか

曲目 バッハ／二つのバイオリンのための協奏曲二短調 BWV1043、モーツァルト／アイネ・クライネ・ナハトムジーク、チャイコフスキー／弦楽セレナードほか

オリент美術館

〒700-0814 北区天神町9-31
 ☎086-232-3636 ㊚086-232-5342
 ㊚orient@city.okayama.lg.jp
 開館時間 9時～17時
 休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）

※令和2年10月1日～約1年間、改修工事のため休館予定

※来館者、イベント参加者はマスク着用
 館蔵品展 オリエンの美に学ぶ

期間 9月30日(木)まで開催中

費 一般310円、高校・大学生210円、小・中学生100円、65歳以上無料



▲アッシリアレリーフ 石灰岩 2900年前頃

小企画展 石器と人類の生活史

期間 9月30日(木)まで開催中

費 館蔵品展と共通

小企画展 祈りの聖地・エルサレム

- 中野晴生写真展 -

期間 9月30日(木)まで開催中

費 館蔵品展と共通



ワークショップ「オリエン太のアトリエ」

日 9月5日・19日の各土曜13時30分～14時30分 費 入館料のみ

学芸員のギャラリートーク

日 9月12日・26日の各土曜14時～15時

費 入館料のみ

Sレコードコンサート

日 9月12日(土)10時30分～11時30分

内 ハイドン／交響曲第92番「オックスフォード」ほか

美術館講座 人類の進化と石器の発達

日 9月19日(土)13時30分～15時 定 30人

申 必要

特別講演会「日本の聖地からイスラエルの聖地エルサレムに」

日 9月27日(日)13時30分～15時

定 50人 申 必要 費 入館料のみ

ギャラリーコンサート

語りと音楽の風にのせて

日 9月26日(土)18時開演 費 一般2,000円、学生1,000円 出演 東馬紀江、中野有子、板野直子、江尻雅代 曲目 だれにも見えないベランダほか

岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1
 ☎086-898-3000 ㊚086-898-3003
 ㊚okayama-city-museum@city.okayama.lg.jp
 開館時間 10時～18時
 休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）

特別展「絵師100人展 08」

今回のテーマは「雅」。ポップカルチャーとして人気のある日本のマンガやアニメの分野で活躍する絵師100人以上が、テーマに沿って本展覧会用に書き下ろした作品を一堂に展示し、新しい日本文化の価値に迫ります。県内の学生の作品も展示予定。

期間 9月22日(木)まで開催中

費 一般900円、高校・大学・専門学校生700円、小・中学生500円



藤ちょこ 理想のマイルーム

第96回 ミュージアム講座

上映会「豪雨災害の記憶・体験を風化させないために」

平成30年7月豪雨は記憶に新しいですが、吉井川、旭川、高梁川という三大河川が流れる岡山の地は歴史上たびたび大水害を被ってきました。1934年に室戸台風が襲来し、岡山県にこの100年で最大の水害をもたらした日として記憶される9月21日に、NHK岡山放送局と岡山シティミュージアムがそれぞれ保有する映像アーカイブから水害をテーマにした作品を持ち寄り、共同で上映会を開催します。

日 9月21日(祝)14時～16時 定 40人

申 氏名、電話番号を㊚で9月1日以降に

第四回 日本陶磁協会 現代陶芸奨励賞

中国・四国展

期間 9月8日(火)～22日(祝)

福祉交流プラザ富原

〒701-1153 北区富原1149
 ☎/㊚086-254-2009
 ㊚plazatomihara@city.okayama.lg.jp
 開館時間 9時30分～21時（日曜は17時まで）
 休館日 火曜

講演会「こうすれば痛みがとれる～

かんたん・かいてき・からだの健康～」

日 10月5日(月)13時～14時30分

場 富原老人憩の家（北区富原）

内 痛みのメカニズムと家庭で簡単にできる対処法



記号説明
 日 日時
 期 曜日
 時 時間
 場 場所
 内 内容
 講 講師
 対 対象
 定 定員
 費 費用など
 持 持参品
 申 申込
 他 その他

場 所	講 座 名	日 時 (期 間) / 内 容 / 対 象 / 定 員 / 費 用 / 申 込 / その他
■ 岡南公民館 〒702-8047 南区若葉町22-16 ☎/☎086-262-3483	コロナ時代の免疫力アップ	☎ 9月14日(月)13時30分～15時 ☎ 免疫力について講義と体操 定 20人 申 必要
■ 北公民館 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/☎086-254-4633	北's room	☎ 9月25日(金)10時～12時 ☎ お野菜たちのサシェ (置き匂い袋) ☎ 10人 申 必要 費 材料代300円
■ 上南公民館 〒704-8166 東区君津636 ☎/☎086-948-3352	上南高齢者大学	☎ 9月10日(休)10時～11時30分 ☎ 健康年齢維持 定 30人 申 必要
■ 吉備公民館 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/☎086-293-2170	ひだまりサロン	☎ 9月18日(金)13時～15時 ☎ 映画「続・深夜食堂」 定 先着30人 申 9月3日以降に
■ 興除公民館 〒701-0213 南区中畦589-1 ☎/☎086-298-2660	KŌJŌいきいき健康講座 2020	☎ 9月24日(休)、10月6日(火)の各日13時30分～15時 ☎ 高血圧に関する学習 定 30人 申 必要
■ 藤田公民館 〒701-0221 南区藤田508 ☎/☎086-296-2185	のんびりゆったり 子育てサロン	☎ 9月11日(金)10時～11時30分 ☎ 子育てに関する情報交換など 対 乳幼児と保護者 申 必要
■ 大元公民館 〒700-0925 北区大元上町10-31 ☎/☎086-241-8526	大人の哲学対話「子育て “モヤッとニコッと”カフェ」	☎ 9月17日(休)10時～12時 定 10人 申 必要
	生き生きシルバーライフ	☎ 10月2日(金)10時～12時 ☎ イスに座ってできるヨガ 定 30人 申 必要
■ 旭東公民館 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/☎086-943-1154	名作鑑賞会	☎ 9月29日(火)9時30分～11時30分 ☎ 映画「伊豆の踊り子」 定 30人 申 必要
■ 光南台公民館 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/☎086-267-1255	海辺のコンサート	☎ 9月27日(日)14時～15時 ☎ 43rd Jam Street ジャズライブ 定 30人 申 必要
■ 東山公民館 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/☎086-276-6202	ぬり絵でカラーセラピー ～今の自分に向き合う～	☎ 10月2日(金)18時30分～20時30分 定 先着12人 申 必要
	東山ふれあい大学	☎ 10月9日(金)13時30分～15時30分 ☎ 岡山弁再発見! 定 30人 対 おおむね60歳以上 申 必要
■ 岡輝公民館 〒700-0865 北区旭本町1-80 ☎/☎086-222-0855	和みの時間 「歴史講座」	☎ 9月28日(月)13時30分～15時30分 ☎ 郷土の偉業者～坪田利吉の生涯～ ☎ 対 おおむね65歳以上 定 30人 申 必要
■ 万富公民館 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 ☎086-953-0715	万富はつつつ大学	☎ 9月25日(金)13時30分～15時30分 ☎ 気候変動に伴う災害リスク 定 30人 申 必要
	シアター万富	☎ 9月12日(土)13時30分～15時15分 ☎ 映画「三十四丁目の奇跡」 定 30人 申 必要

自宅でフレイル予防の
体操をしましょう!

～外出を控えているシニアの皆さんへ～
☎岡山市ふれあい介護予防センター
北区の人 ☎086-251-6517
中区・東区の人 ☎086-274-5211
南区の人 ☎086-230-0315

効果

- 姿勢・呼吸を整える
- 顎の力を高める
- 唇・舌・頬の動きを高める



お口のはたらきを高めるうがい (ぶくぶく体操)



左頬に空気を入れてふくらまし、ぶくぶくと4回動かします。右頬、上唇、下唇も同様に4回動かします。

これらを2回繰り返します。



最後に全体に空気を入れてふくらませ、ぶくぶくと4回動かします。

※HPに動画あり

★毎日行いましょう

★歯磨き後のうがいの時に行うとよいですね。

図書館

行事の開催状況は
図書館HPに掲載します。



問い合わせは各図書館へ
※祝日が休館日に当たる場合、その翌日も
休み（中央図書館を除く）

中央

〒700-0843 北区二日市町56
☎086-223-3373 ㊚086-223-0093
開館時間 10時～18時（木曜は11時～19時）
休館日 月曜（祝日・振替休日は除く）

※11月上旬まで外壁工事実施（通常通り開館）

浦安総合公園
図書館

〒702-8024 南区浦安南町493-2
☎/㊚086-265-6141
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

浦安読書サークル

日 10月2日 13時～15時 申 ㊚・窓㊚で

建部町

〒709-3111 北区建部町福渡487-1
☎086-722-4555 ㊚086-722-4550
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなしかい「せんろはつづく」ほか

日 9月26日(土)11時～11時20分

御津

〒709-2121 北区御津宇垣1629
☎086-724-1712
開館時間 10時～18時
休館日 月・第2日曜、祝日

おはなし会


日 9月12日・26日の各土曜14時～14時30分
申 窓㊚で各開催日の3日前までに

緑の図書室
西大寺緑花公園

〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3
☎/㊚086-943-2298
開館時間 10時～18時
休館日 月曜、祝日

開館10周年記念パネル展

期間 10月31日(土)まで開催中

 * 司書のおすすめ図書 *
 * ～いのちを考える本～ *
 *  *
 * 葉っぱのフレディ *
 * レオ・バスカーリア/作 みらい な *
 * な/訳 童話屋 1998年10月 *
 * わたしたちのいのちにはどんな意味 *
 * があるのでしょうか？ *
 * 大きな木の梢に近い太い枝に生まれ *
 * たフレディ。楽しかった春と夏が過ぎ *
 * 去り、冷たい風が吹くようになると、 *
 * 「その時」が近づいてきます。こわが *
 * るフレディに、物知りのダニエルが教 *
 * えてくれたことは。 *
 * これから始まる紅葉の季節、葉っぱ *
 * の色彩を楽しみながら、人生に思いを *
 * はせてみませんか。 *
 * *****

男女共同参画社会推進センター「さんかく岡山」

〒700-0822 北区表町三丁目14-1-201
☎086-803-3355 ㊚086-803-3344
✉sankaku@city.okayama.lg.jp
開館時間 9時30分～20時（日曜、祝日は17時まで）
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

さんかく☆シアター「きばいやんせ！私」

日 9月17日(休)・18日(金)の各日①10時30分～12時30分②13時30分～15時30分

定 各回先着25人 申 必要

さんかくマルシェ 男性のための簡単！
家事講座シリーズ1 捨てない整理整活～
あなたは「捨てる」と「収納」で失敗して
いる

日本初の男性整理istが家事初心者男性
へ家事のイロハを伝授。衣類の裏技た
たみ方の実習あり。パートナー同伴可。

日 10月11日(日)10時30分～12時30分

申 必要

市民協働事業講座 安心できるパートナー
と紡ぐ日々のためにPart2 安心して赤
ちゃんを迎えるための基礎知識 妊娠とマ
タニティライフ

日 10月18日、11月15日の各日曜10時～12時



さんかくカレッジ専門コース（全8回）

新型コロナが女性たちにもたらした
“もう一つの危機”－これからの幸せに必
要な視点は？－

日 ①10月18日(日)13時30分～15時②11月7日(土)13時30分～15時30分 内 ①ステイホームで家事負担増！“女性にしわ寄せ”でホントにいいの？②世界一“夫が家事をしない国”で疲れ気味のあなたへ～罪悪感なく8割家事捨て！～ 定 30人程度

申 住所、氏名、電話番号を㊚・㊚・㊚で10月3日までに 他 託児あり（要予約・定員あり）。第3回以降の詳細は㊚・㊚で

視覚障害者向けの 点字版広報紙と音声広報

㊚㊚広報広聴課

☎086-803-1024 ㊚086-803-1731

✉kouhouka@city.okayama.lg.jp

本紙に掲載している情報のうち、特に生活につながる情報を点字にした冊子と、全ての情報を音声収録したCDを、目の不自由な人に毎月無料で提供しています。

㊚㊚・㊚・㊚・窓㊚で



犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1
☎086-947-9001 ㊚086-947-9303
✉inuujima@city.okayama.lg.jp
開館時間 8時30分～17時
休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）

申し込みは、参加者全員の氏名（ふりがな）、性別、学校名・学年、郵便番号・住所、電話（携帯）番号、イベント名を㊚で各期限までに。

犬島絵画教室

日 10月3日(土)～4日(日)（1泊2日）

対 高校生以上 定 5家族

費 3,500円（宿泊・食事代込み）

申 9月10日までに

カニ&ハゼ釣り体験

日 10月24日(土)～25日(日)（1泊2日）

対 小学生以上（小学生は保護者同伴）

定 5家族 費 大人3,500円、小人3,000円

（宿泊・食事代込み）申 10月1日までに

日応寺自然の森スポーツ広場

〒701-1131 北区日応寺200
☎086-294-4670 ㊚086-294-7153
開園時間 9時～17時
休園日 月曜（祝日の場合は翌平日）

マスカット杯テニス大会

（ミックスマックス）

日 10月4日(日)9時～17時（雨天の場合は10月11日(日)に順延） 対 成人の男女（Cクラスおよび初級者） 定 先着32組

費 1組4,500円（昼食・保険代含む）

申 参加者全員の住所、氏名、年齢、電話番号、チーム名を㊚・㊚・㊚で9月22日までに

硬式テニス教室（全10回）

日 10月2日(金)～11月6日(金)の毎週火・金曜10時～12時（11月3日(祝)を除く）

対 成人（初・中級者、未経験者可）

定 先着25人 費 8,500円（全10回分・保険代含む）

持 硬式テニスラケット、テニスシューズほか 申 住所、氏名、年齢、電話番号を㊚・㊚・㊚で9月27日までに

足守プラザ

〒701-1463 北区足守979
☎086-295-0001 ㊚086-295-2722
開館時間 9時～16時30分
休館日 月曜（祝日の場合は翌平日）

陶芸教室 さんま皿にシールで簡単絵付け

日 9月の開館日各日①9時30分～②13時30分～（制作時間約1時間） 定 各回先着4人（30名限定） 費 1,570円 申 ㊚で事前に 他 作品のお渡しは約2カ月後



岡山城天守閣内備前焼工房

〒700-0823 北区丸の内二丁目3-1
☎086-224-3396
営業時間 9時～17時30分

干支(うし)の置物作り

日 10月1日(木)～11月30日(月)の各日①10時～②11時～③13時～④14時～⑤15時～
内 石膏型を使い2個制作
定 各回先着4人 費 1,250円(別途岡山城入場料必要) 申 函で9月11日以降に
他 焼き上がりは約1カ月後(横幅約7cm)



少年自然の家

〒701-1131 北区日応寺4
☎086-294-3461 ㊚086-294-1465
開館時間 8時30分～17時
休館日 月曜、祝日

子ども自然体験教室I

日 10月24日(出)13時～25日(日)14時15分
内 キノコ観察・自然散策・遊びリンピックなど 対 市内在住の小学4～6年生
定 60人(応募多数の場合は学年比を考慮し抽選) 費 3,143円(保険代含む)
申 講座名、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、学校名・学年、電話・ファクス番号、保護者氏名(押印)を函で9月25日までに(連名不可)

環境学習センター「めだかの学校」

〒709-3142 北区建部町建部上609
☎086-722-1231 ㊚086-722-3100
開館時間 9時～17時
休館日 火曜(祝日の場合は翌平日)

めだかの学校環境教室

田地子川の水生昆虫観察
日 9月27日(日)9時30分～12時
対 小学生以上の親子 定 先着30人
持 軍手、タオル、水筒、水に濡れてもよい服装、脱げにくい履物
申 函・㊚で9月24日までに

勤労青少年ホーム

〒703-8293 中区小橋町一丁目1-30(福祉文化会館内)
☎086-272-7881 ㊚086-272-7885
✉fukushibunkakaikan@city.okayama.lg.jp
開館時間 13時～21時(日曜9時30分～17時)
休館日 水曜、祝日

主催講座受講生募集!

日・内・費 右表のとおり
対 15～34歳で市内在住・在勤の社会人
申 函・窓口で(先着順)※太極拳は定員に余裕があれば随時受付可能

岡山市公園協会 各施設の講習会・イベント案内

(<https://www.okayama-park.or.jp/>)



- A 浦安総合公園西地区 〒702-8025 南区浦安西町148-1 開館時間 9時～17時
☎086-261-8588 ㊚086-262-9589 休館日 土・日曜、祝・休日
- B 岡山市半田山植物園 〒700-0004 北区法界院3-1 開館時間 9時～16時30分
☎086-252-4183 ㊚086-252-2208 休園日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
- C 操山公園里山センター 〒703-8234 中区沢田649-2 開館時間 8時30分～17時
☎086-270-3308 ㊚086-270-8353 休館日 火曜(祝日の場合は直後の平日)
✉satoyama@okayama-park.or.jp
- D 西大寺緑花公園・百花プラザ 〒704-8117 東区西大寺南一丁目2-3 開館時間 9時～21時
☎086-944-8716 ㊚086-944-8715 休館日 月曜(祝日の場合は直後の平日)
✉info-hyokka@okayama-park.or.jp

・事前申し込みが必要な場合の手続き(全て先着順)および注意事項など

- A 講習会名、氏名、電話番号を 窓 口 ・ 函 で9月1日以降に。
- B イベント名に★印があるものは入園料が必要です。
- C 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を 窓 口 ・ 函 ・ ㊚ ・ ㊚ で。※小学生以下は保護者同伴
- D 窓 口 ・ 函 で9月2日以降に。※受け付けは18時まで

新型コロナウイルス感染症の拡大抑制に向けた取り組みとして、変更または中止の場合があります。詳細は各施設へお問い合わせください。

イベント名	内容
A 浦安 タネから育てる花づくり (秋まきの草花) 宿根草の手入れ (植えつけ、株分け)	日 9月16日(水)13時30分～15時 定 先着15人 費 200円 申 窓 口 ・ 函 で9月1日以降に
	日 9月29日(火)13時30分～15時 定 先着15人 費 100円 申 窓 口 ・ 函 で9月1日以降に
B 半田山 観察会 ★四季と自然を楽しむ会	日 9月10日(木)9時30分～12時 定 先着20人 申 当日受付
C 里山センター ノルディックウォーク体験(初級)	日 9月18日(金)10時～11時30分 定 先着10人 対 6歳以上 費 200円(+ポールレンタル代) 申 必要
D 百花プラザ 公園の植物みてあるき ガーデニング講座 レッツトライ!庭木の剪定 秋の星空教室 ～準大接近中の火星を見よう!～ ガーデニング講座 ハーブでコンテナガーデン	日 9月19日(土)10時～11時 定 先着10人
	日 9月30日(水)10時～11時30分 対 18歳以上 定 先着10人 費 300円 申 函 で3日前までに
	日 10月3日(土)18時30分～20時30分 定 先着10人 費 300円 申 函 で3日前までに
日 10月4日(日)10時～12時 対 18歳以上 定 先着10人 費 1,500円 申 函 で3日前までに	



A 宿根草の手入れ



B 四季と自然を楽しむ会



D ガーデニング講座

講座名	日時	実費	定員	申込
太極拳/後期 (10月13日～3月16日)	毎週火曜 18時45分～20時45分	無料	15人	9/1～
料理/秋コース (10月8日～12月17日)	第2・4木曜 (12月は第2・3) 18時30分～20時30分	5,000円 (全6回分)	16人	9/10～ 10/1
茶道/基礎体験コース 後期 (10月26日～3月8日)	第4月曜 (11月は第5、12・3月は第2) 18時30分～20時30分	5,000円 (全6回分)	10人	9/28～ 10/23

注目

スポーツほか

情報のひろば

相談

施設ガイド

健康

ふれあいセンター、ウェルポートなださき講座と催し

http://www.okayama-fureai.or.jp/ 休館日：第3土曜



岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野715-2
☎ 086-274-5151 FAX 086-274-5100
✉ o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西大寺ふれあいセンター

〒704-8116 東区西大寺中二丁目16-33
☎ 086-944-1800 FAX 086-944-1801
✉ s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

北ふれあいセンター

〒700-0071 北区谷万成二丁目6-33
☎ 086-251-6500 FAX 086-251-6501
✉ k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西ふれあいセンター

〒701-0205 南区妹尾880-1
☎ 086-281-9611 FAX 086-281-9612
✉ n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

南ふれあいセンター

〒702-8021 南区福田690-1
☎ 086-261-7001 FAX 086-261-7025
✉ m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

ウェルポートなださき

〒709-1215 南区片岡159-1
☎ 086-363-5001 FAX 086-363-5011
✉ j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

講座

- ・申し込みは、講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を☎・☎・FAX・✉で
 - ・受講の可否は各講座締め切り後はがきでお知らせします。なお、応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。
 - ・ときめきプラザ会員は「生涯学習講座受講割引券」を使用できます（一部対象外講座あり）。
 - ・受講料以外に別途材料代など必要となる講座もあります。詳細はお問い合わせください。
 - ・「初心者向け」講座は、高校生以上の人が対象です。 / 「高齢者優先」の講座は、65歳以上の人が優先です。
 - ・「託児付き」講座と「子どもと保護者対象」講座は、それぞれ対象年齢などの条件があります。詳細はお問い合わせください。
- *1…テキスト、材料代などを含んだ料金（変動する場合あり）。

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
岡山	点訳ボランティア養成講座	10/6～㊦全8回	10:00～12:00	2,450円※1	9/26
	楽しく筋力UPトレーニング	10/9～㊦全11回	9:30～11:00	6,930円	9/29
	○初心者向け…各種ヨガ、太極拳、ピラティス、ジャズダンス&ストレッチ、エアロ&筋力UP、からだコンディショニング、キックボックス ○高齢者優先…らくらくヨガ、シニアのためのピラティス ○託児付き…女性のためのピラティス、美姿勢アンチエイジングエクササイズ ○子どもと保護者対象…ママのための産後おやこヨガ				詳細は岡山ふれあいセンターへ
西大寺	健康啓発講座 睡眠で免疫力をつけよう！“心理学”から学ぶ、睡眠の質を上げるコツ	9/21(祝)	10:00～12:00	無料	9/11
	季節を感じる寄せ植え教室 ポップでキュートな♪ハロウィーン風寄せ植え	10/2(金)	14:30～15:30	1,630円※1	9/18
	楽しく筋力UPトレーニング	10/6～㊦全11回	14:00～15:30	6,930円	9/26
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 地域福祉分野 普通救命講習(1)	10/8(木)	9:30～12:30	無料	9/28
	高齢者の知識・教養講座 骨粗しょう症予防の食事って？	10/11(日)	10:00～12:00	630円	10/1
○初心者向け…マットエクササイズ、ベルヴィス（骨盤調整）、ヨガ、ハワイアンダンス、★Shape Up★エンジョイダンス ○高齢者優先…QOL向上/フィットネスクラス、脳スッキリ！体スッキリ！エクササイズ、絵手紙 ○託児付き…リフレッシュヨガ				詳細は西大寺ふれあいセンターへ	
北	楽しく筋力UPトレーニング	金曜日コース 10/2～㊦全23回 水曜日コース 10/7～㊦全11回	9:30～11:00	14,490円 6,930円	9/22 9/27
	岡山市安全・安心ネットワーク 健康づくり分野 楽しくリズムに乗って♪Let'sエクササイズ	9/22(祝)	10:00～11:15	無料	9/12
	地域応援人づくり講座 地域福祉分野 認知症サポーター養成講座	10/14(水)	13:30～15:00	無料	10/4
	○初心者向け…ピラティス、シェイプアップ、マットエクササイズ、各種ヨガ、リズムフィット☆ボクシング ○高齢者優先…らくらく脳トレいす体操、フットセラピー&姿勢すっきり体操、ストレッチポールでリラックスストレッチ、笑いヨガ、練功、実用習字				詳細は北ふれあいセンターへ
西	楽しく筋力UPトレーニング	10/8～㊦全11回	14:00～15:30	6,930円	9/28
	○初心者向け…ビューティ・ベルヴィス、エアロピクス、シェイプアップ、マットサイエンス（月・木）、ピラティス、くつろぎのヨガ（午後・夜間）、リズムフィットボクシング ○高齢者優先…ストレッチと気功（午前・午後）、ゆる体操（木・金）、アクリル画（午前・午後）、備前焼 ○託児付き…リフレッシュエアロ&yoga、シェイプアップ				詳細は西ふれあいセンターへ
	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 ～自宅でも簡単！ストレッチ～	10/1(木)	10:00～11:15	無料	9/21
南	楽しく筋力UPトレーニング	10/5～㊦全11回	10:00～11:30	6,930円	9/25
	○初心者向け…エアロピクス・ポールマット・ストレッチ、各種ヨガ、キックボックス、健康ストレッチ&フィットネス、マットエクササイズ、筆ペン、フラワーアレンジメント ○託児付き…ピラティス、リフレッシュエアロ&体幹トレーニング ○高齢者優先…フットセラピー&姿勢すっきり体操、筋力アップ&簡単エクササイズ、水彩画、ゆる体操、笑いヨガ、折り紙教室、現代俳句、アンチエイジングエクササイズ ○子どもと保護者対象…ママとベビーのためのピラティス、赤ちゃんエクササイズ、ベビーと一緒に産後からのビューティ・ベルヴィス				詳細は南ふれあいセンターへ

催し

問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

やさしい備前焼講座（前期）作品展

期間 9月17日(木)～10月12日(月)

ウェルポートなださき

ベビーマッサージ&ふれあい遊び

日 10月3日(出)10時30分～11時45分 対 首がすわった生後3カ月から1歳までの子どもと保護者（2人1組） 定 15組 申 9月23日までに

親子で楽しむ体幹トレーニング

日 10月4日(日)10時～11時30分 対 5歳から小学3年生までと保護者（2人1組） 定 15組 申 9月24日までに

お父さんと一緒に！かけっこ教室

日 10月11日(日)①10時～10時45分②11時15分～12時 対 小学校低学年と父親（2人1組） 定 各回10組 申 10月1日までに

西大寺ふれあいセンター

ハートフル映画会「ユタと不思議な仲間たち」

日 9月27日(日)①10時～12時10分②13時～15時10分

定 各回40人（1組5人まで） 申 9月17日までに

プール臨時休業

期間 10月2日(金)～11日(日)

南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会「私を野球に連れてって」

日 9月13日(日)①10時～11時30分②14時～15時30分③18時～19時30分 定 各回50人

令和2年度前期講座作品展

期間 9月13日(日)～26日(土)



記号説明 日 日 時 期 日 時 時間 場 場所 内 内容 講 講師 対 対象 定 定員 費 費用など 持 持参品 申 申込 他 その他