

# 施設ガイド

## 申込方法の記号について

- ☎電話 FAXファクス 窓☑窓口  
 ㊟電子メール 〒郵送・はがき  
 往復はがき HPホームページ

※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。

## 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 FAX086-234-1968  
 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

#### 特別演奏会 ～シェレンベルガーが紡ぐモーツァルト至高の世界～

日 12月5日(日)15時開演 費 S席5,500円、A席4,400円、B席3,300円、B席ユース1,000円 出演 指揮・オーボエ／ハンスイェルク・シェレンベルガー 曲目 モーツァルト／ディヴェルティメント 二長調 K.136、オーボエ協奏曲 八長調、交響曲第41番 八長調

### 中国銀行ドリーミーコンサート

#### 親子deクラシック

日 12月12日(日)11時開演 費 大人1,000円、小人(4～19歳以下)500円 指揮 山本祐ノ介 出演 岡山フィルハーモニック管弦楽団 曲目 アラン・メンケン／美女と野獣、リズムで遊ぼう「ティコ・ティコ」、ポロディン／ダットン人の踊りほか

## 足守プラザ

〒701-1463 北区足守979  
 ☎086-295-0001 FAX086-295-2722  
 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 干支「とら」に絵付けしよう

日 11月の開館日①9時30分～②12時30分～(制作時間90分まで) 定 各回4人(30点限定) 費 1,040円 申 ☑で事前に 他 作品は当日持ち帰り



## 岡山シティミュージアム

〒700-0024 北区駅元町15-1  
 ☎086-898-3000 FAX086-898-3003  
 ✉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)  
 企画展「岡山城歴史絵巻」

令和4年度秋のリニューアルオープンへ向けて改修中の岡山城の収蔵品から、武具、書状、書画、古瓦などの優品を展示します。岡山城の天守は昭和20年の岡山空襲で焼失しましたが、昭和41年に再建され、以後、歴代城主ゆかりの品や岡山城の歴史を示す資料を収蔵してきました。本展では、岡山のまちの淵源である岡山城の歴史と、岡山城を築き、岡山のまちを発展させてきた人々の人間像を、豊かに身近に紹介します。



期間 12月26日(日)まで開催  
 中 費 一般310円、高校・大学生210円

花房志摩守所用具足 岡山市教育委員会蔵  
 <同関連行事> ミュージアム講座

### 第99回「岡山城と旭川」

日 11月14日(日)14時～15時30分 内 築城の経緯、縄張り、旭川の付け替えの伝承、堀の水源地、交通、城下での瓦生産、洪水による災害と復興などの視点から岡山城と旭川の関わりを深さを考えます。

定 先着40人 申 氏名、電話番号を☎で10月29日以降に

### 第100回「岡山城再発見！」

日 11月27日(土)14時～15時30分 内 岡山城改修のポイント、岡山城の特徴再発見、城下町の広がりについて深掘りします。

定 先着40人 申 氏名、電話番号を☎で11月12日以降に

### 第101回「近代の岡山城～廃城後の歴史～」

日 12月4日(土)14時～15時30分 内 学芸員による深読み解説 定 先着40人 申 氏名、電話番号を☎で11月19日以降に

### 企画展 池田家文庫絵図展「岡藩と武芸」

岡山大学附属図書館所蔵の池田家文庫から「絵図」を中心に展示をします。今年度は江戸時代に軍事・武術の訓練と運動(スポーツ)の両側面を有した「武芸」がテーマです。林原美術館からも、池田光政所用の変わり兜など関連資料が出品されます。

期間 11月14日まで開催中 費 一般310円

## 埋蔵文化財センター

〒703-8284 中区網浜834-1  
 ☎086-270-5066  
 開館時間 9時～16時30分  
 休館日 日曜、祝日

### 発掘調査掘りたてスライド報告会

日 11月20日(土)13時30分～15時 内 造山古墳、金蔵山古墳、三手遺跡 定 40人 申 同センターへ☎で11月8日以降に

## 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 FAX086-803-3344  
 ✉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「犬飼さんちの犬」

日 11月15日(月)・17日(水)の各日①10時30分～12時10分②13時30分～15時10分  
 定 各回先着40人 申 ☑で

### さんかくマルシェ

#### 男の介護講座「移動・移乗の介助と腰痛予防～双方にやさしい身体の使い方～」

日 11月12日(金)13時30分～15時30分  
 定 男性のみ20人(同伴1人まで)  
 申 必要

#### STOP DV パープルリボンセミナー「DV等の被害から自分らしい生き方を見つけるまでの支援」

日 11月13日(土)10時30分～12時  
 定 先着50人 申 必要

#### 「リプロダクティブ・ヘルス/ライツと性暴力」(全3回)

日 11月19日(金)・20日(土)・23日(祝)の各日13時30分～15時 定 各回先着50人 申 必要

#### ※以下いずれも市民協働事業講座

#### コロナ禍の「ステイホーム」と憲法

日 11月13日(土)14時～16時 定 先着30人 申 必要 他 託児あり(要申し込み・定員あり)

#### 「安心できるパートナーと紡ぐ日々のために」Part 3—安心して赤ちゃんとお過ごするための基礎講座②赤ちゃんとお安心して過ごす準備

日 11月27日(土)10時～12時 定 先着50人 申 必要 他 Zoomによるオンライン開催のみ

#### パネル展「男もつらいよ！ジェンダー編」

日 11月8日(月)・9日(火)の各日9時～16時  
 場 市役所1階市民ホール 内 男性の生きにくさをジェンダー統計からみる。

## 旧旭東幼稚園園舎(八角園舎)

〒700-0843 北区二日市町56  
 ☎086-226-2434  
 開館時間 9時30分～16時30分  
 休館日 月曜(祝日の場合は翌日も)、第2日曜、祝日

※行事参加者はマスク着用(乳幼児除く)

### 親子おたのしみ会

日 11月13日(土)10時30分～11時10分  
 定 親子先着15組 申 ☑窓☑で

### 木管アンサンブル(幼児向け)

日 11月18日(木)10時30分～11時  
 定 親子先着25組

申 ☑窓☑で10月28日以降に

### みんな寄っておいで(幼児向け催し)

日 11月28日(日)10時30分～11時30分  
 定 親子先着25組

申 ☑窓☑で11月6日以降に

### トーンチャイムコンサート(幼児向け)

日 12月4日(土)14時～14時30分

定 親子先着25組

申 ☑窓☑で11月12日以降に

場所	講座名	日時（期間）／内容／対象／定員／費用／申込
<b>岡西公民館</b> 〒700-0054 北区下伊福西町1-48 ☎/FAX086-253-7581	発達障がい定例座談会 あおぞら	日 12月3日(金)10時～12時 内 就労支援について「地域とともに20年～うららの歩み～」 定 先着18人 申 必要
	坪田譲治がつなぐ 私たちのふるさと	日 11月21日(日)13時30分～15時30分 内 大学生によるレクチャー、高校生が撮影したショートムービーの上映など 定 45人 申 必要
<b>北公民館</b> 〒700-0081 北区津島東一丁目3-14 ☎/FAX086-254-4633	きた・北シネマ	日 11月30日(火)10時～12時 内 映画「深夜食堂」 定 20人 申 必要
<b>西大寺公民館</b> 〒704-8115 東区向州1-1 ☎086-942-6252 FAX086-942-0774	「けえべん」路線跡を歩こう	日 11月16日(火)10時～12時 定 先着20人 申 必要 他 大多羅駅に10時集合
<b>一宮公民館</b> 〒701-1211 北区一宮638-1 ☎/FAX 086-284-6224	みんなで知ろう♡発達障害	日 12月7日(火)9時45分～11時30分 定 20人 申 必要
<b>吉備公民館</b> 〒701-0153 北区庭瀬416 ☎/FAX086-293-2170	ひだまりサロン	日 11月27日(土)10時～12時 内 ノルディックウオーク 定 先着20人 費 ポールレンタル代300円 申 11月2日以降に
<b>南公民館</b> 〒702-8027 南区芳泉三丁目2-2 ☎/FAX086-263-7919	はりのこの寅をつくってみよう	日 12月3日(金)10時～12時 内 はりのこの寅に絵付け 定 10人 費 650円 申 必要
<b>旭東公民館</b> 〒704-8183 東区西大寺松崎310-1 ☎/FAX086-943-1154	防災講座 ～身近な浸水被害への備え～	日 11月13日(土)13時30分～15時 定 30人 申 必要
<b>光南台公民館</b> 〒702-8014 南区宮浦1324 ☎/FAX086-267-1255	海辺のコンサート	日 11月21日(日)14時～15時 内 43rd Jam Street ジャズライブ 定 25人 申 必要
<b>東山公民館</b> 〒703-8282 中区平井四丁目13-33 ☎/FAX086-276-6202	保育ボランティア養成講座	日 11月18日(休)・26日(金)、12月3日(金)の各日10時～12時 定 各回先着10人 申 必要
	東山☆おとなの養生学	日 12月3日(金)10時～12時 内 講義「食からできる冬の健康管理」 定 先着25人 申 必要
<b>建部町公民館</b> 〒709-3111 北区建部町福渡496-1 ☎086-722-2212 FAX086-722-2160	建部大学 コロナ感染対策 ～現状と今後の行方～	日 11月26日(金)13時30分～15時 定 40人 申 必要
<b>瀬戸公民館</b> 〒709-0861 東区瀬戸町瀬戸54-1 ☎086-952-4146 FAX086-952-4163	悠々ナビ 放送大学岡山学習センター連携講座	日 11月26日(金)13時30分～15時 内 介護・看取りを考える 定 60人 申 必要
<b>万富公民館</b> 〒709-0841 東区瀬戸町万富257 ☎086-953-0610 FAX086-953-0715	シアター万富	日 11月20日(土)13時30分～15時20分 内 映画「信さん、炭坑町のセレナーデ」 定 30人 申 必要

記号説明 日 日 時間 場所 内容 講師 対象 定員 費用など 申し込み 他

## 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 FAX086-272-7885  
 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

岡山シンフォニックバンド24th.フレンドリーコンサート

日 11月21日(日)13時30分開演  
 場 市民文化ホール (中区小橋町一丁目)  
 費 前売り500円、当日800円  
 ゲスト 明誠学院高等学校吹奏楽部  
 問 岡山シンフォニックバンド事務局・澤根さん (☎090-3749-2307)、HP (http://plus.harenet.ne.jp/~sympho/)

## 犬島自然の家

〒704-8153 東区犬島119-1  
 ☎086-947-9001 FAX086-947-9303  
 inujima@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)

冬の星空観望

期間 12月11日(土)～12日(日) (1泊2日)  
 対 小学生以上 (小学生は保護者同伴)  
 定 20人  
 費 大人3,000円、小人2,200円 (宿泊・食事代込み)  
 申 参加者氏名 (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11月19日までに

## 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 FAX086-722-3100  
 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

「紅葉の里山歩き・竹細工」

日 11月14日(日)9時30分～12時  
 対 小学生以上の親子 定 先着20人  
 費 500円 申 ☎・FAXで11月11日までに

めだかの学校環境教室「キャンドル作り」

日 12月5日(日)9時30分～12時  
 内 クリスマス・干支キャンドル作り  
 対 小学生以上の親子 定 先着10人  
 費 500円 (材料代) と入館料  
 申 ☎・FAXで12月2日までに

# 図書館 Library

行事の開催・中止は図書館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（ただし中央図書館を除く）  
 ※行事参加者はマスク着用（乳幼児除く）  
 ※参加多数の場合、入室制限実施

**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）

**工事に伴う休館および臨時窓口の設置**  
 ※休館期間 令和4年4月下旬まで（予定）  
 ※臨時窓口 予約図書を受け渡しサービスを実施します。

**期** 令和4年3月末まで（予定）  
**場** 中央図書館第3駐車場内  
**絵本読み聞かせ体験**  
**日** 11月10日(水)10時30分～10時50分  
**場** 八角園舎（北区二日市町） **対** 1歳くらいまでの赤ちゃんと保護者 **定** 10組  
**申** ☎で11月3日以降に  
**おやおたのしみ会**  
**日** 11月26日(金)10時30分～11時 **場** 八角園舎（北区二日市町） **対** 1～3歳  
**定** 10組 **申** ☎で11月10日以降に

**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  
**おはなし会～「ねむねむごろん」ほか**  
**日** 11月27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** 11月13日(土)14時～14時30分  
**申** (窓口・☎)で3日前までに

**瀬戸町** 〒709-0856 東区瀬戸町下188-2  
 ☎☎086-952-4531  
 開館時間 10時～18時  
 休館日 月・第2日曜、祝日

**おはなし会**  
**日** 11月13日・20日・27日の各土曜11時～11時30分

**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

**こどものじかん～えほん「ともだちさがしに」ほか**  
**日** 11月13日・27日の各土曜15時～15時30分 **定** 14人  
**申** (窓口・☎)で11月2日以降に

**えほんのじかん**  
**日** 11月24日(水)15時～15時30分 **定** 12人  
**申** (窓口・☎)で11月2日以降に

# (公財)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
- 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 休館日 火曜（祝日の場合は翌平日）
- 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（祝日の場合は翌平日）  
 sasatoyama@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（祝日の場合は翌平日）  
 info-hyakka@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** イベント名、氏名、電話番号を(窓口・☎)で11月5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・☎・☎・☎)で ※小学生以下は保護者同伴  
**D** (窓口・☎)で申し込みが必要です。 ※受け付けは18時まで

イベント名	内容
<b>A 浦安</b> 葉っぱを使ったアート作り	<b>日</b> 11月17日(水)13時30分～15時 <b>定</b> 先着10人 <b>費</b> 300円 <b>申</b> (窓口・☎)で11月5日以降に
<b>B 半田山</b> ★半田山もみじ観察	<b>日</b> 11月27日(土)13時30分～15時30分 <b>定</b> 先着20人 <b>申</b> (窓口・☎)で11月5日以降に
<b>C センター</b> 里山のバードウォッチング	<b>日</b> 11月19日(金)9時～12時 <b>定</b> 先着15人 <b>費</b> 200円 <b>申</b> 必要
<b>D 百花プラザ</b> 公園の植物みてあるき	<b>日</b> 11月20日(土)10時～11時 <b>定</b> 先着10人
<b>D 百花プラザ</b> 花とあそぼう（生け花）	<b>日</b> 12月5日(日)10時～12時 <b>対</b> 小学生以上 <b>定</b> 先着15人 <b>費</b> 1,500円 <b>申</b> ☎で11月3日以降に
<b>A B D</b> 【ガーデニング講座】植物で飾るクリスマスリース作り	<b>日・場所</b> 11月30日(火)・百花プラザ、12月1日(水)・浦安、12月3日(金)・半田山（いずれも13時30分～15時） <b>定</b> 各回先着15人 <b>費</b> 1,500円 <b>申</b> 各施設の(窓口・☎)で11月5日以降に

◆お知らせ 百間川緑地の利用停止について  
 ①テニスコートC（中区神下）1・2番コート、バスケットコートB（中区米田）  
**利用停止期間** 令和4年3月31日(木)まで（予定）  
 ②テニスコートA（中区東川原）1～4番コート ※5～8番コートは利用可  
**利用停止期間** 11月1日(月)～令和4年3月31日(木)（予定）  
 ③サッカー場A（中区原尾島）**利用停止期間** 12月1日(水)～令和4年3月31日(木)  
**問** 百間川緑地管理事務所 ☎086-273-2453（8時30分～17時）

**灘崎** 〒709-1215 南区片岡186  
 ☎086-362-5277  
 開館時間 9時～17時  
 休館日 月・第2日曜、祝日

**おはなしのへや～えほん「どんぐり」ほか**  
**日** 11月17日(水)14時30分～14時50分

**幸町** 〒700-0903 北区幸町 10-16  
 ☎086-234-5188 ☎086-234-5189  
 開館時間 10時～20時（土・日曜は10時～18時）  
 休館日 月・第2日曜、祝日

**読書週間おはなしの会**  
**日** 11月21日(日)15時～15時30分  
**定** 10組程度 **申** (窓口・☎)で  
**赤ちゃん 絵本読み聞かせ体験**  
**日** 11月25日(木)15時～15時30分  
**対** 1歳くらいまでの赤ちゃん **定** 10組  
**程度** **申** (窓口・☎)で11月7日以降に

**英語でえほんのじかん**  
**日** 11月28日(日)15時～15時30分 **定** 10組  
**程度** **申** (窓口・☎)で11月7日以降に  
**おはなしの会**  
**日** 12月5日(日)15時～15時30分 **定** 10組  
**程度** **申** (窓口・☎)で11月24日以降に

**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

**えほんのじかん**  
**日** 11月10日・17日・24日の各水曜14時～14時30分 **定** 各回先着5組程度

**かみしばいのじかん**  
**日** 11月21日(日)11時～11時30分  
**定** 先着5組程度

**おはなしのじかん**  
**日** 11月28日(日)11時～11時30分  
**定** 先着5組程度  
**浦安読書サークル**  
**日** 12月3日(金)13時～15時

**視聴覚ライブラリー** ☎086-223-0097 ☎086-223-0093  
 開館時間 10時～18時（木曜は11時～19時）  
 休館日 月・第2日曜、祝日

中央図書館休館中は、岡山市福祉文化会館で開館。☎・☎番号は変更なし。ご利用については☎で事前連絡を。

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

<https://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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎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 ☎・〒・☎・✉
- ・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）。
- ※1…65歳以上優先 ※2…材料代などを含んだ料金（変動する場合あり） ※3…保護者1人につき小学生2人まで
- ※4…高校生以上 ※5…首がすわった3～11カ月の子どもと母親

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
岡山	傾聴ボランティア養成講座	11/28(日)～全8回	10:00～12:00他	1,790円	11/18
西大寺	「自分に合った運動」を見つけよう～体力の衰えを防ごう！～ ※1	12/4(土)	14:00～16:00	630円	11/24
	絵本の読み聞かせボランティア養成講座	12/7～(水)全6回	10:00～12:00	1,260円	11/24
	クリスマスの飾りを作ろう！	12/4(土)	14:00～15:30	1,000円 ※2	11/22
	親子福祉体験「やってみよう手話体験」 ※3	12/12(日)	10:00～11:30	210円	12/2
北	チャレンジシニア ※1	11/29(月)	13:15～14:30	630円	11/19
		12/4(土)	14:00～15:15	630円	11/24
	介護職ファーストステップ	「リスクマネジメント（基礎編）」 「意思決定支援と権利擁護（基礎編）」	12/12(日)	10:00～12:00 13:00～15:00	1,050円 1,050円
西	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 「だまされないぞ！悪徳商法対策講座」	12/2(木)	10:00～11:30	無料	11/22
	季節の園芸「新春を迎える寄せ植えづくり」	12/17(金)	10:00～12:00	3,230円 ※2	12/3
	いきいきレッスン②「みんなで元気に！笑いヨガ」	11/30(火)	13:30～15:00	630円	11/19
	いきいきレッスン③「動いて美感！ボールでストレッチ」	12/7(火)	10:00～11:15	630円	11/27
南	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 「知っておきたい薬のこと～コロナ禍でもきちんと薬を飲みましょう～」 ※4	11/21(日)	14:00～15:30	無料	11/10
	季節の園芸教室「冬編」 ※1	12/4(土)	10:00～11:30	2,000円 ※2	11/21
なださき	楽しく運動☆かんたん脳トレ・筋トレ・ストレッチ ※1	12/1～(水)全7回	10:00～11:30	4,410円	11/21
	リンパマッサージ&体調改善エクササイズ ※1	12/3～(金)全7回	10:00～11:30	4,410円	11/23
	おなかひきしめエクササイズ～めざせ！-5歳～ ※1	12/7～(火)全7回	10:00～11:00	4,410円	11/27
	ママとベビーのためのピラティス ※5	12/14～(火)全9回	11:00～12:15	5,670円	12/3

## 催し 問い合わせは各センターへ

### ■ 岡山ふれあいセンター

大迷路であそぼう！

日 12月11日(土)・12日(日)の各日10時～15時

他 未就学児は保護者同伴

### ■ ウェルポートなださき

ママとベビーのためのピラティス無料体験

日 11月30日(火)11時～12時 対 首がすわった3～11カ月の子どもと母親（2人1組） 定 8組 申 11月19日までに

ペーパーしめ縄リース作り

日 12月12日(日)10時～12時 対 小学生と保護者（保護者1人につき子ども2人まで） 定 10組 費 1作品1,200円

申 12月2日までに

クリスマスアイシングクッキーを作ろう

日 12月19日(日)①10時～11時②11時30分～12時30分

対 3歳～小学生と保護者（保護者1人につき子ども2人まで）

定 各回6組 費 1組1,000円 申 12月9日までに

### ■ 北ふれあいセンター

Panみちゅ秋のファミリーコンサート

日 11月23日(祝)14時～15時頃 内 パンフルートの演奏ほか

申 11月13日までに 他 未就学児は保護者同伴(1家族4人まで)

### ■ 南ふれあいセンター

秋のふれあい映画会&ワークショップ

日 11月21日(日)10時～15時 内 映画会、ワークショップほか

### ■ 西大寺ふれあいセンター

写真展 大切にしたい秋の風景

期間 11月1日(月)～14日(日)（最終日は16時まで）

### ■ 西ふれあいセンター

西ふれあいチャレンジイベント

日 11月21日(日)10時～15時 内 謎解きゲームなど

申 11月11日までに

映画会「トムとジェリー」

日 12月4日(土)13時30分～14時30分 定 先着40人程度

他 未就学児は保護者同伴 申 ☎・☎・✉で11月1日以降に

パパと赤ちゃんのふれあい時間

日 12月5日(日)10時30分～11時45分 対 首がすわった3～11カ月の子どもと父親（2人1組） 定 20組 申 11月25日までに

親子運動あそび

日 12月5日(日)14時～15時 対 3歳～小学校就学前の子どもと

保護者（2人1組） 定 20組 申 11月25日までに

記号説明

日 日 時間

期 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