

であい

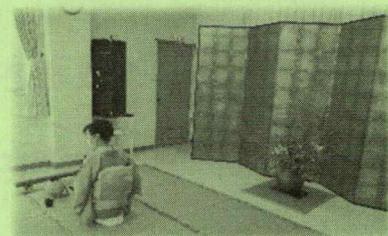


野点茶会

茶道講座のみなさんによるお点前披露です。

席は椅子席です。

作法を気にせずお楽しみください。



4月18日(土) 10時より

福祉交流プラザ山南会議室にて

参加費無料 お菓子がなくなり次第終了(50人分)

令和8年度 短期講座

そば打ち体験会

「山陽手打ち蕎麦の会」の方からそば打ちの基本を教えてくださいます。3回連続して開講します。内容は毎回同じですので、1回のみ参加も可能です。会場の都合上、2回に分けて行います。

試食はなく、できたそばは持ち帰りとなります。

一度の体験でおよそ4~5人前のそばができるそうです。冷凍保存も可能です。

日時 4月24日(金)、5月22日(金)、6月26日(金)

第1部 午前10時~11時30分 第2部 午後1時~2時30分

受講料 200円 材料費 1,500円 定員 8人(各回4人)

持ち物 マスク、エプロン、三角巾、手拭き、上靴(そばを打つとき、足に力が入りますので、運動靴のようなものをご持参ください。)、そば持ち帰り用の入れ物(12cm×20cm以上)

講師 山陽手打ち蕎麦の会のみなさん

申込 申込時に希望日時(午前・午後)をお知らせください。

プラザ山南 春先特別演奏会

风光る候の夕べ

サクソフォン&ピアノ演奏会

3月7日(土) 午後7時~8時

長瀬敏和さん
(サクソフォン)
重利和徳さん
(ピアノ)

入場 無料
定員 40人程度
申込締切 3月6日(金)



令和8年度 短期講座

一挙両得講座

ラジオ体操、脳トレ、歌で全身を元気に!

日時 4月6日(月)、6月1日(月)
午後1時30分~2時30分

受講料 200円

定員 15人程度

持ち物 上靴、お茶など水分補給用飲料

講師 三原 保江さん(ラジオ体操1級指導士、
シナプソロジーインストラクター)
ギタークラブ(有志)のみなさん

ガーデニング講座

初夏にむけた寄せ植えを作ります。

日時 6月10日(水)
午後1時30分~3時

受講料 200円

材料費 1,300円

定員 15人程度

その他 汚れてもいい服装

講師 齊藤 哲也さん



【お問い合わせ先】

実施日時・内容など変更になることがあります。お問い合わせください。

福祉交流プラザ山南 岡山市東区宿毛628

TEL/FAX 086-946-1543

プラザクッキング

山南学区の栄養改善協議会のみなさんを講師にお迎えし、料理を楽しく学べる「プラザクッキング」を開講します。

太伯地区担当

4/16
(木)

午前10時～12時

骨粗しょう症予防食

カルシウムをしっかりとり、丈夫な骨と筋力をつけましょう。

講師 会長：谷 尚子さん 会員のみなさん

献立 いわしのピザ風、豆腐と野菜のチーズチャンプルー、れんこんまんじゅうのすまし汁、ミルクくずもち

朝日地区担当

5/21
(木)

午前10時～12時

高血圧予防食

たんぱく質摂取で血管を丈夫にし、ミネラル、食物繊維をとりましょう。

講師 会長：成本 公子さん 会員のみなさん

献立 豚肉とトマトのカレー炒め、アボガド入りポテトサラダ、きのこの豆乳味噌汁、オレンジ水ようかん

大宮地区担当

6/18
(木)

午前10時～12時

低栄養予防食

エネルギー・たんぱく質の不足に注意し、色々な食品をまんべんなくとりましょう。

講師 会長：竹本 弘枝さん 会員のみなさん

献立 鶏むね肉のピカタ(2種)、かぼちゃのクリームチーズ和え、きのこ香味野菜のさっぱり冷や汁、甘酒プリン

幸島地区担当

7/16
(木)

午前10時～12時

糖尿病予防食

いろいろな食品を組み合わせでバランスよく食べましょう。

講師 会長：奥山 栄子さん 会員のみなさん

献立 レタスしゅうまい、なすのチーズ焼き、もずくスープ、抹茶ミルクかん

各回共通

受講料/200円 材料費/300円 定員/9人

持ち物/エプロン、三角巾、手拭き

申し込みが必要です。講座が開催される前週の土曜日までにお申し込みください。

ただし、定員になり次第締め切らせていただきます。

* 献立は材料の都合などにより変更になることがあります。

* 調理後、試食を予定しています。持ち帰りをご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせ
福祉交流プラザ山南
(086)946-1543



福祉交流プラザ山南 6月までの行事予定

諸事情により行事、講座を中止することがあります。
 ご不便をおかけしますが、申込不要の行事等も事前のご確認をお願いします。

月	日 時	行 事 内 容
3月	7日(土) 午後7時～8時	風光る候の夕べ 【詳細は2ページ】 無料 要申込
	6日(月) 午後1時30分～2時30分	一挙両得講座 要申込 【詳細は2ページ】
4月	16日(木) 午前10時～12時	プラザクッキング(太伯) 要申込 【詳細は3ページ】
	18日(土) 午前10時～ お菓子終了まで	野点茶会 無料 【詳細は表紙】
	24日(金) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	そば打ち体験会 要申込 詳細は表紙】
	7日(木) 午後1時～3時	法律相談 無料 要申込 【詳細は表紙4ページ】
5月	21日(木) 午前10時～12時	プラザクッキング(朝日) 要申込 【詳細は3ページ】
	22日(金) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	そば打ち体験会 要申込 【詳細は表紙】
	1日(月) 午後1時30分～2時30分	一挙両得講座 要申込 【詳細は2ページ】
6月	10日(水) 午後1時30分～3時	ガーデニング講座 要申込 【詳細は2ページ】
	18日(木) 午前10時～12時	プラザクッキング(大宮) 要申込 【詳細は3ページ】
	26日(金) 午前10時～11時30分 午後1時～2時30分	ば打ち体験会 要申込 【詳細は表紙】

無料法律相談

憲法週間(5月1日～7日)に伴い、無料法律相談を行います。秘密は厳守します。

日 時 5月7日(木)
午後1時～3時

定 員 4人(1人 30分程度)
要申込

弁護士 未定

新着図書

- おじさん・おばさん論 海野 弘
- 国宝 上・下 吉田修一
- 薬屋のひとりごと 9 日向 夏
- 薬屋のひとりごと 10 日向 夏
- ザ・ロイヤルファミリー 早見和真
- 翼 白石一文

行事等のお問合せ先「福祉交流プラザ山南」岡山市東区宿毛628(電話・FAX 946-1543)

開館時間(日曜日以外): 午前9時30分～午後9時 日曜日: 午前9時30分～午後5時

休館日: 火曜日・年末年始