

岡南公民館だより

2026年(令和8年)3月1日
 発行:岡山市立岡南公民館
 〒702-8047 岡山市南区若葉町22-16
 Tel & Fax (086)262-3483

ホームページ <http://www.city.okayama.jp/shisei/0000010973.html>
 Eメール kounankouminkan@city.okayama.jp
 フェイスブック <https://www.facebook.com/KounanKouminkan>



HP



Facebook

令和8年度 クラブ講座一覧

No.	クラブ名	講師	実施曜日	時間	定員	受講料
1	表千家茶道	古賀 宗和	第1・2月曜日	13:00~15:00	10	1,000
2	水彩・油絵B	板野 武夫	第1月曜日	13:00~17:30	10	1,000
3	烏城彫	湯浅 基子	第2月曜日	18:00~21:00	10	500
4	岡南歌の広場	筒井 恵子	第3月曜日	10:30~11:30	40	半年で 1,000
5	華道小原流	菊地 豊碧	第1・第3月曜日	10:00~12:00	10	1,000
6	手話サークルすみれ	—	第1・第3月曜日	9:30~12:00	10	—
7	日本舞踊同好会	—	第1・第3月曜日	10:00~12:00	10	—
8	フラ&ウクレレザ ピイピイオ	藤原ともみ	第2・第4月曜日	13:00~15:00	20	1,000
9	和紙ちぎり絵	森 清美	第2火曜日	13:00~15:00	10	500
10	パンと簡単料理	小野 靖子	第4火曜日	10:00~14:00	20	500
11	かな書道	草野 曾舟	第1・第3火曜日	9:30~12:00	15	1,000
12	木彫(雅芳彫)	—	第1・第3火曜日	9:30~12:00	10	—
13	着物着付A	妹尾 孝子	第1・第3火曜日	9:30~12:00	10	1,000
14	ピラティス・ヨガ	在本 彰子	第1・第3火曜日	13:00~15:00	15	1,000
15	表装	—	第1・第3火曜日	13:00~15:00	10	—
16	岡山鷺照吟詠会	坂本 朋義	第1・第3火曜日	13:00~15:00	15	1,000
17	華道専敬流A	高杉 邦江	第1・第3火曜日	18:00~20:00	10	1,000
18	着物着付B	妹尾 孝子	第1・第3火曜日	18:30~20:30	12	1,000
19	岡南卓球	—	第1・3火曜日	18:00~21:00	20	—
20	さつき会	—	第2・4火曜日	13:00~15:00	13	—
21	健康スポーツ吹矢	—	第2・4火曜日	13:00~15:00	14	—
22	心を贈る絵手紙	浅野勢津子	第1木曜日	9:30~12:00	20	500
23	楽碁会	—	第1木曜日	13:00~17:30	30	—
24	歌の青春グラフィティ	小松原知代子	第4木曜日	10:00~12:00	40	500
25	華道専敬流B	高杉 邦江	第1・第3木曜日	9:30~12:00	15	1,000
26	整体師が教える太極拳	西山 創	第1・第3木曜日	10:00~12:00	20	1,000
27	大正琴	松原 徹	第1・第3木曜日	9:30~12:00	20	1,000
28	ピアノ同好会アンサンブルポピー	—	第1・第3木曜日	13:00~15:00	15	—
29	子育て広場きしゃぼっぼ	—	第2・第4木曜日	10:00~12:00	5組	—
30	パッチワーク	村井真理子	第2・第4木曜日	10:00~12:00	8	1,000
31	郁友会中国語	岡崎郁子	第1・3木曜日	13:00~15:00	15	1,000

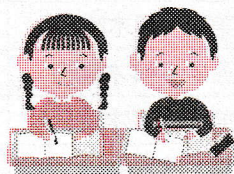
No.	クラブ名	講師	実施曜日	時間	定員	受講料
32	足楽・腰楽・らくらく体操	村上 裕幸	第2・第4木曜日	10:00~12:00	30	1,000
33	らくらくピアノ	林 受利	第2・第4木曜日	13:00~15:00	15	1,000
34	ストレッチ・ピラティス	松浦美和子	第2・第4木曜日	13:00~15:00	12	1,000
35	実用書写	中池 竺舟	第2・第4木曜日	18:00~20:00	10	1,000
36	和裁	松浦美和子	第1金曜日	13:00~17:30	10	1,000
37	押し花	大嶋 信子	第4金曜日	10:00~12:00	10	500
38	いけばな草月流	繁 翠園	第1・第3金曜日	10:00~12:00	10	1,000
39	岡南オカリナ	天野 敏子	第1・第3金曜日	13:00~15:00	15	1,000
40	フライディーわかば	—	第1・第3金曜日	15:30~17:30	20	—
41	箏曲	菊紫裕己子	第2・第4金曜日	10:00~12:00	15	1,000
42	三絃	菊紫裕己子	第2・第4金曜日	13:00~15:00	10	1,000
43	楽しくストレッチ	松浦美和子	第2・第4金曜日	13:00~15:00	10	1,000
44	ゆうゆうコーラス	山崎 泰雄	第2・第4金曜日	13:00~15:00	30	1,000
45	男の料理	畠瀬登美子	第3土曜日	10:00~13:00	16	500
46	草莽俳句会	三宅 忠昭	第4土曜日	13:00~17:00	12	1,000
47	手描友禅	船橋タキ子	第1・第3土曜日	10:00~12:00	10	1,000
48	楽しい英会話	黄 連泰	第1・第3土曜日	13:00~15:00	15	1,000
49	ストレッチ体操「真向法」	難波 欽子	第2・第4土曜日	13:30~15:00	15	1,000
50	3B体操	小川喜美子	第1・第3土曜日	10:00~12:00	10	1,000
51	油絵A	永田以智恵	第1日曜日	13:00~17:00	15	1,000
52	岡南将棋	—	第1日曜日	13:00~17:00	15	—

※ 月額受講料を数ヶ月分まとめて集金することもあります。
別途、材料代等の実費が必要なクラブがあります。

主催講座のご案内

◎ 学習サポート室 申込要・無料

【日 時】 3月7日、21日
いずれも土曜日の10:00~12:00
【対 象】 小学生・中学生
【講 師】 大学生ボランティア
【受講料】 無料
【定 員】 各回16人(先着)
【持ち物】 宿題、教科書やドリル、筆記用具など
【申し込】 公民館窓口まで(電話可)



◎ ふくなんプロギング部 申込不要・無料

～未来の子どもたちにきれいな地球を～
走ったり、歩いたり、わいわいおしゃべりをしながら落ちて
いるゴミを拾う! 地球に最も優しいスポーツです。
「健康」、「海ゴミ削減」、「仲間」、「居場所」、
「自己肯定感の向上」、「生きがい」、「世界一」、
自分を変えたい人の挑戦を公民館が応援します。

【日 時】 3月14日(土) 9:30~11:30
4月11日(土) 9:30~11:30

【場 所】 公民館周辺の道路上
※集合、解散は岡南公民館となります。
【参加費】 無料(雨天決行)
【持ち物】 飲み物、帽子、雨具(雨天時)



◎ 子育てほっとる一む 申込不要・無料

地域子育てサポーター「ふくなん子育て応援隊」のみなさんが開設。

手遊びや読みきかせもあります。

【日 時】原則、毎週月曜日の10:00~12:00
(3/30はスタッフ不在、)

【対 象】乳幼児と保護者



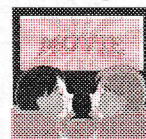
◎ 公民館の小さな映画会 申込不要・無料

※ 開場:13:00~ 上映:13:30~

●3/28(土)
種まく旅人(108分、2020年)

出演:栗山千明、平岡祐太 他

●4/25(土)
スープオペラ(119分、2010年)



◎ ほっぺ文庫 申込不要・無料

季節にちなんだ絵本の読み聞かせ、面白い手遊び、お楽しみ工作をして過ごします。初参加大歓迎。

【日 時】3月28日、4月25日
土曜日10:00~11:30

(原則、毎月第4土曜日)

【対 象】乳幼児~小学1・2年生の子ども



◎ ゆったりすとカフェ 申込不要

焙煎から始めるこだわりのコーヒー。

散歩のついでに少し足を延ばして…近所のあの人を誘って… お気軽に立ち寄り下さい。



【日 時】3月28日、4月25日
土曜日13:30~16:00 (L.O.15:45)
(原則、毎月第4土曜日)

【費 用】1杯150円

◎ CoderDojo Konan 申込要・無料

子どものためのプログラミング道場

<https://coderdojo-konan.jp/>

小中高生を対象にした無料プログラミングコミュニティ

日 程:3月15日(日)13:30~16:30

※月1回、日曜日に開催

申込み:公民館まで (電話・FAXもOK!)



◎ ふくなん介護者サロン 申込不要

介護の合間、困りごとの相談やひと息ついて気分転換の時間に。なんでも一緒にお話をしましょう。初参加大歓迎。

【日 時】3月12日(木) 13:00~15:30
4月9日(木) 12:00~15:30

【対 象】介護をしている人・介護経験者
【参加費】100円(初回無料)

※4月はお花見会をします
弁当・茶菓子代として1人500円(全員)

◎ 介護・認知症ケア講座

申込要・無料

~介護や認知症ケアで悲しむ人がいない
世界を目指して~

【日 時】3月24日(火) 10:00~12:00

【講 師】大島千絵さん

【内 容】介護や認知症ケアの様々な事柄

【対 象】どなたでも

【定 員】30人

【持ち物】筆記用具、飲み物

◎ ふくなん健康UP教室

(概ね65歳以上) 申込不要・無料

●みんなの知りたい!

こころを元気にする方法

【日 時】3月26日(木) 13:30~15:30

●フレイル予防で健やかな身体づくり

【日 時】4月12日(月) 10:00~12:00

【定 員】各回45人

※4月から第2月曜日の開催になります。



◎ 長寿教室(概ね65歳以上) 申込要・無料

●公民館で旅気分模擬旅行

【日 時】4月21日(火) 10:00~12:00

【講 師】西村真美さん(バスガイド)

※5月27日(火)は春の視察研修旅行です。
申し込みが別途必要となります。



楽しく学び、生活の質を高めましょう

令和8年度

長寿教室
講座生募集中!!

★★令和8年4月21日(火)より開講★★

- ・講座は、4月から翌年2月(毎月1回開催)
- ・講座登録や参加は無料です。
- ・対象:概ね65歳以上の方

パソコン教室

共催：岡南ネットサロン・岡南公民館

申込要・無料

日付	内容	経費	申し込み開始
3月6日	なんでも相談室	無料	2月9日（月）～

○なんでも相談室

相談会は、パソコンを始める方等、初心者を対象に機器やアプリの操作について行います。

【時間】13:30～15:30

【講師】岡南ネットサロン

【定員】13人（先着）

【持ち物】お持ちであれば、Windows10以降のパソコン

【申込】岡南公民館まで（電話可）



☆スマホ教室

スマホの基本的な使い方から便利な使い方まで丁寧に説明します。

何気なく使っている中で疑問に感じることも、この機会に解決しませんか。

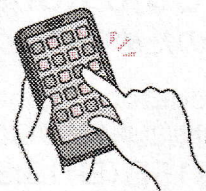
【日時】3月13日 13:30～15:00

【講師】スマホアドバイザー

【定員】20人（先着）

【持ち物】筆記用具、スマホ

【申込】岡南公民館まで（電話可）



パソコンフリー教室 ～ 個別の相談内容に応じてます～

【日時】パソコン教室がある日の16:00～18:00（入室は17:00まで）

【持ち物】パソコン（公民館のPCは貸出不可）

※ パソコン教室はWindows10・Microsoft Office2016を基準にしています。

公民館の畑で遊ぼう

～ 公民館デビュー大歓迎～

公民館に小さな畑を作っています。定例会以外でも、地域みなさんが都合の良い時に来て、畑の世話や草とりをしながら、井戸端ならぬ畑端会議ができるいいの場になってくれたらと思っています。

定例会には、農業普及指導員の石邨英明さんにもお越しいただいています。現在、数人で活動しています。家庭菜園での困りごとや悩み事にもアドバイスしてさせていただきますよ。

原則、毎月第3金曜日の10時～12時に開催しています。お気軽にお越しください。

次回以降、3月27日、4月17日、いずれも金曜日の10:00～12:00



公民館の花壇について

～ ボランティア初心者大歓迎～



3月ごろの公民館の畑の様子です。↓

公民館では、庭に花を植えています。今は、サルビア、ムギセンノウなどを植えています。まだまだ、植える場所もありますので、ご家庭で余った種、苗などありましたら、お持ちいただければ幸いです。

また、一緒に花のお世話をしてくれる方も大募集中です。定例日は、特に決めていませんので、ご都合がよい時に来て、お手伝いしていただければ幸いです。



※公民館の入り口付近にある「河津桜の木」に花が咲き始めました。ぜひ、ご覧ください。