

# きたこうみんかん

岡山市立北公民館  
〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14  
Tel・Fax (086)254-4633  
eメール [kitakouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:kitakouminkan@city.okayama.lg.jp)  
<http://www.city.okayama.jp/shisei/0000022493html>

**休館日** 水曜日・  
祝日・年末年始  
(水曜が祝日の時は  
翌木曜日も休館)

## スマートフォン講座(全6回)

スマートフォンの基本的な使い方について学びます。2会場(北公民館・牟佐分館)で同じ内容で開催します。

	内容	北公民館	牟佐分館 (牟佐 1013-2)	時間
1	スマホ体験①ガラケーとの違い、用語など	7月2日(火)	7月8日(月)	いずれも 10時30分 から12時
2	スマホ体験②文字入力・カメラ撮影など	8月29日(木)	8月19日(月)	
3	スマホ体験③インターネットの使い方	9月3日(火)	9月9日(月)	
4	セキュリティ・Google レンズ	10月1日(火)	10月7日(月)	
5	LINE 基礎 やりとり・ビデオ通話など	11月5日(火)	11月11日(月)	
6	スマホ決済 PayPay の使い方	12月3日(火)	12月9日(月)	

【講師】ソフトバンク株式会社スマホアドバイザー

【対象・定員】スマホ初心者の方、各会場20名(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】筆記用具・自分のスマホ(お持ちでない方はご相談ください。)

Androidの方は、グーグルアカウント、パスワードをご用意ください。

iPhoneの方はアップル ID、パスワードをご用意ください。



◆申し込みは、どちらの会場も6月10日(月)9:30から窓口又は電話で受け付けます。6回すべて受講することも1回だけの受講も可能です。ただし、会場はどちらかに統一してください。

## きた★北シネマ



①「スパイの妻」(2020年・115分・日本)

【日時】8月9日(金)13時30分～15時40分

キャスト:蒼井優・高橋一生 他

太平洋戦争前夜、国家機密を握った夫とその妻は…。

②「アルジャーノンに花束を」(2006年・95分・仏)

【日時】11月8日(金)13時30分～15時10分

キャスト:マリアンヌ・バスレール 他

知的障害の男性が新薬で高い知能を獲得したが…。

③「折り梅」(2002年・111分・日本)

【日時】2月14日(金)13時30分～15時40分

キャスト:原田美枝子・吉行和子 他

認知症の義母を支える妻。疲弊した先に…。

【参加費】無料 【定員】50名(先着順)

【申込】公民館窓口又は電話で受け付けます。

## 園芸講座～洋風の寄せ植え～

【日時】6月10日(月)13:30～15:00

【講師】砂田園芸 砂田 芳宏さん

【材料代】1600円(当日集金)

【定員】20名(先着順) 【持ち物】ビニール手袋

◆申し込みは、5月27日(月)9:30～窓口または電話で受け付けます。



きた♪北ミュージック

## 気まぐれピアニストの enjoy music

～ピアノの美しい音色とトークで癒しのひとときを～(全7回)

ポピュラー、ジャズ、映画音楽などピアニスト中司賢一さんによる様々なジャンルの曲をお楽しみ下さい。

① 6月14日 ② 7月26日 ③ 9月13日

④ 10月11日 ⑤ 12月13日 ⑥ 1月10日

⑦ 3月14日

いずれも金曜日 14:00～15:00


【対象】どなたでも 【定員】40名 【参加費】無料



## ★子育てサロン あったかひろば

- ◆6月3日(月)10時～12時「親子リトミック」
  - ◆7月1日(月)10時～12時「情報交換・工作」
- 支援スタッフ 御野学区愛育委員会


## ★子育てひろば Orange Room

- ◆6月18日(火)10時～12時「和みヨガ」
- 和みヨガは、心と身体をほぐす癒しのヨガです。自分の身体も大切にしましょう。
- 支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

【参加費】 無料 【定員】10組(先着順)

## 元気で長生き ノルディックウォーク!

《レギュラーコース》(西川緑道公園～下石井公園)  
【日時】6月20日(木)10時～12時(予定)  
天満屋ハピータウン岡北店前バス停 10時集合


《シニアコース》(旭公民館見学)  
【日時】6月28日(金)10時～12時(予定)  
北公民館 10時集合 

【参加費】 200円(傷害保険他)

【持ち物】ポール・お茶・タオル・帽子・歩きやすい服装  
※ポールをレンタル希望する方は、1回500円必要です。2週間前までにお申込み下さい。

岡山市ふれあい介護予防センター・岡山市立北公民館共催

## 岡北ふれあい元気教室


- ◆6月3日(月)14時～16時  
「誤嚥性肺炎予防の新習慣『長生きうがい』
  - ◆7月1日(月)14時～16時  
「股関節が要!自分の足で歩き続けるために」
- 【対象】 おおむね65歳以上の岡山市民 申込不要
- 【持ち物】水分補給の飲み物

お問い合わせは・・・岡山市ふれあい介護予防センター北事務所  
086-251-6517 8:30～17:00(土・日・祝を除く)

## ジェントルマン生きがい喫茶

どなたでも安心して自由に語れる場です。

お話を聞くだけでも大歓迎です。

【日時】 6月8日(土)10時～12時 

【参加費】100円(コーヒー代・はじめての方のみ)

## 中学生・高校生のみなさん!

## 自習室で勉強しよう

「家にいるとテレビやスマホなど誘惑が多くて勉強がはかどらない」「友達と一緒に勉強したい」という方は公民館で勉強しませんか。

【使用できる日時】

開館時間内(ただし中学生は18時まで)

※水曜日と祝日は休み。日曜日は17:00で閉館。

【使用料】無料

【申込】不要(利用前に窓口に声をかけて下さい。)

※部屋の使用状況でロビーを使用してもらう場合があります。

## 北★北 シニアカレッジ(全10回)

様々な分野について、広く学んでいきます。

第2回 6月29日(土)13時30分～15時30分

「吉備国古代史～上道氏と幡多(秦)氏の謎」

講師:吉備国の語り部の会代表 丸谷 憲二さん

【参加費】無料 【定員】50名 【申込】受付中

## 「朗読かざぐるま」クラブ発表会

「朗読かざぐるま A・B」が2回にわたってクラブ発表会を行います。クラブ生各自が選んだ作品による、朗読の世界をお楽しみください。

①6月4日(火) ②6月18日(火)

いずれも10:30～11:30

【参加費】無料 【定員】10名 

★地域からのお知らせ★

## たいよう 子ども食堂

～みんなで遊んだり、食べたりして、  
地域でのつながりを作りませんか～

【日時】 6月16日(日)10時30分～13時

【場所】 岡山市立北公民館

【対象】 すべての方 【定員】 30人(先着順)

【メニュー】焼きそば・みかんゼリー

【参加費】 子ども無料、大人 300円

【申込み】 6月1日(土)から北公民館窓口または、  
お電話(086-254-4633)で  
お申し込みください。

※スタッフ申し込み・お問合せは、

086-223-8620(代表)までお願いします。

【図書の貸出】 一度に一人5冊まで、2週間借りられます。児童書、絵本も多数ありますのでご利用ください。