



Center

ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
※ウェルポートなださきからのお知らせも含まれます



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 ☎・〒・☎・✉ 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）。

	講座名	日程・回数	時間	受講料など	締切
岡山	岡山市子育てパパ・プレパパ応援事業 パパと一緒に！運動あそび教室	9/29(日)	①10:00～10:45 ②11:15～12:00 ※1	無料	9/15
	介護職ファーストステップ研修 介護技術基礎「排泄ケア」	10/14(祝)	9:30～12:30	1,570円	9/30
	子育て応援ボランティア養成講座	10/22～(火)全4回	10:00～12:00	840円	10/8
	○初心者向け…女性のためのヨガ(午前)・(夜間)、気功八段錦太極拳、ピラティス、男性のためのヨガ、かんたんジャズダンス & ストレッチ、かんたんエアロ&筋力UP、からだコンディショニング、かんたん！キックボックス(金曜)・(土曜) ○託児付…女性のためのピラティス、からだスッキリヨガ ○知的障害者優先…チャレンジダンス教室				詳細は岡山ふれあいセンターまで
西大寺	介護職スキルアップ研修「続・岡山県福祉介護施設の災害対策への現状と課題～災害の教訓は活かされるか～」	10/11(金)	10:00～12:00	1,050円	9/27
	介護職ファーストステップ研修 介護技術基礎「口腔ケア」	10/13(日)	14:00～16:00	1,050円	9/29
	楽しい軽食&お菓子づくり教室	10/21～(月)全3回	10:00～12:30	2,820円 ※2	10/11
	○初心者向け…マットエクササイズ、ハワイアンダンス、Shape Upエンジョイダンス、ピラティス ○託児付…リフレッシュヨガ ○高齢者優先…絵手紙、篠笛				詳細は西大寺ふれあいセンターまで
北	岡山市安全安心ネットワーク 地域福祉分野「認知症サポーター養成講座」	9/23(休)	13:30～15:00	無料	9/10
	○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、ストレッチヨガ(午後コース)、アクティブヨガ(火曜・夜間)・(土曜・午前)、パレトン、リズムフィット☆ボクシング、筋力UPトレーニング(金曜日)、ちょっとがんばる!!筋トレ講座 ○託児付…エアロピクス、ストレッチヨガ ○高齢者優先…らくらく脳トレいす体操、姿勢すっきり体操&らくらくウオーク、ストレッチポールでリラックスストレッチ、実用習字、線功、笑いヨガ				詳細は北ふれあいセンターまで
	親子福祉体験講座「親子手話教室」※3	9/16(祝)	10:00～11:30	210円	9/6
西	安全安心ネットワーク 地域応援入づくり講座 健康づくり分野「高血圧にご用心」※4	10/23(水)	14:00～15:30	無料	10/13
	料理教室 ～秋の彩り腸活ごはん～ ※5	9/29(日)	10:00～13:00	940円 ※6	9/18
	○初心者向け…ペルビイス®～骨盤調整～、エアロピクス、シェイプアップ、ピラティス、リズムフィットボクシング、マットエクササイズ、リセットヨガ ○託児付…リフレッシュエアロ&yoga、Enjoy シェイプアップ ○高齢者優先…ストレッチと気功、ゆる体操、アクリル画、備前焼、心と体のシェイプアップ、シニアピラティス ○子どもと保護者対象…親子リトミック				詳細は西ふれあいセンターまで
南	○初心者向け…エアロピクス&ストレッチ、エアロピクス、ポディーヨガ、かんたん！キックボックス、いきいき健康ストレッチ&フィットネス、マットエクササイズ、リラックスヨガ、ボールペン字・筆ペン講座、フラワーアレンジメント、キレイになるためのヨガ、男性のためのヨガ、骨盤からの姿勢改善 ○託児付…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、筆ペン講座、ゆる体操、笑いヨガ、大人の折り紙、現代俳句、健康維持エクササイズ ○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				詳細は南ふれあいセンターまで
	なださき	○高齢者優先…おなかひきしめエクササイズ～めざせ！-5歳～、楽しく運動☆脳トレ・筋トレ・ストレッチ、リンパマッサージ&体調改善エクササイズ			詳細はウェルポートなださきまで

※1 ①2歳児コース②3歳児コース ※2 別途材料代1,000円程度 ※3 保護者1人につき小学生2人まで ※4 高校生以上 ※5 高齢者優先 ※6 別途材料代1,060円程度

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

世界アルツハイマー月間イベント「サポくまフェスティバル」

日 9月8日(日)10時～14時

内容ものづくりコーナー、各種測定コーナー、パネル展、喫茶、オレンジクロス贈呈式など

備前焼・藤かご作品展

期間 9月6日(金)～10月7日(月)

西大寺ふれあいセンター

講座作品展

期間 9月6日(金)～20日(金) (最終日は15時まで)

ベビーマッサージ&ふれあい遊び

日 10月14日(祝)10時30分～11時45分 対 首がすわった3～12カ

月の子どもと保護者 定 15組程度 日 10月4日までに

北ふれあいセンター

親子でバルーン作り

日 9月29日(日)14時～16時 定 10組(保護者1人につき小学生2人まで) 料 1セット500円 日 9月17日までに

南ふれあいセンター

アルツハイマー月間映画会「ぼけますから、よろしく願います。」

日 9月16日(祝)①10時～12時②14時～16時 定 各回198人程度

講座作品展

日 9月15日(日)～28日(土)(最終日は14時まで)

ウェルポートなださき

なださきミュージックフェスティバル

日 10月20日(日)11時～15時頃 対 市民(公募)によるコンサート

親子で楽しむ体幹トレーニング

日 10月6日(日)10時～11時30分 対 年中～小学3年生までの子どもと保護者(2人1組) 定 15組 日 9月24日までに