



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	シニアのためのピラティス ※1	12/14~(土)全10回	10:15~11:30	6,300円	11/29
	らくらくヨガ ※1	12/4~(水)全15回	13:30~14:45	9,450円	11/20
西大寺	介護職スキルアップ研修「介護職のためのメンタルヘルスケア (実践編) 認知行動療法を取り入れたストレス対処法」	11/30(土)	10:00~12:30	1,570円	11/17
	初心者向け 高齢者優先	マットエクササイズ、コンディショニングヨガ、ベーシックヨガ、たのしくボールエクササイズ、 かんたん健脚づくり教室、らくらくリンパコンディショニング、 エンジョイエアロ&コアトレ（託児付）、ふれあいピクス（知的障害者対象） イス体操とストレッチ、腸&リンパ美人エクササイズ、QOL向上！フィットネスクラス、 らくらくゆっくりピラティス			詳細は 西大寺 ふれあい センターへ
北	ママのための産後おやこヨガ ※2	12/6~(金)全7回	13:30~14:45	4,410円	11/26
	新聞エコバックを作ろう！！	12/15(日)	14:00~15:30	1,000円 ※4	12/3
西	ボランティア先生の教室「七宝焼でアクセサリー作り」	11/19(水)~全3回	10:00~12:00	無料 ※3	11/9
	クリスマスリースを作ろう	12/7(土)	10:00~11:30	630円 ※3	11/27
	岡山市安全安心ネットワーク 地域人づくり講座 地域福祉分野「災害時に役立つバッククッキング」	12/11(水)	10:00~12:00	無料	12/1
南	料理教室～冬の彩りおたのしみプレート♪ ※1	12/15(日)	10:00~13:00	940円 ※3	12/4
	季節の園芸教室「冬編」 ※1	12/7(土)	10:30~12:00	2,000円 ※4	11/24
なださき	いきいき健康講座 はじめてのリンパマッサージ ～かんたんセルフケアで巡りのいい身体づくり～ ※1	12/1(日)	10:00~11:30	630円	11/17
	お腹から健康に導く臓活ヨガ® ※1	12/11~(水)全12回	10:30~11:45	7,560円	11/27

※1…65歳以上優先 ※2…対象は首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと母親 ※3…材料代別途1,000円程度必要 ※4…材料代含む

催し 問い合わせは各センターへ

西大寺ふれあいセンター

写真展 私のお気に入り～My Favorite～
☎11月1日(金)～7日(木) (7日は16時まで)

西ふれあいセンター

西ふれあいまつり
☎11月17日(日)10時～15時 ☎ステージショーほか
西ふれあい映画会
☎12月1日(日)①10時～10時50分②13時～14時15分
☎①「おしりたんてい」②「紅白が生まれた日」
☎各回192人 ☎未就学児は保護者同伴

南ふれあいセンター

ふれあいコンサート
☎11月9日(土)14時～15時頃
☎愛光苑施設関係者による演奏、合唱 ☎80人程度
南ふれあいまつり
☎11月24日(日)10時～15時
☎ステージパフォーマンス、ミニ動物園、福祉の店ほか

北ふれあいセンター

注連縄作り体験&しめ飾りを作ろう！
☎12月7日(土)15時～17時
☎小学生以上（小学生は保護者同伴）
☎40人 ☎11月26日までに

ウェルポートなださき

子育てハッピータイム♪
～心とからだを育むビーメッセージ&リズム遊び～
☎12月6日(金)10時～11時
☎首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと保護者
☎15組（子ども1人につき保護者2人まで）
☎11月29日までに
WAKUWAKUワークショップ
☎12月15日(日)10時～12時
☎チョークアート、レザークラフト、アニマルポンポン作り
ほか ☎300円～1,500円程度

記号説明

☎ 日程

☎ 時間

☎ 場所

☎ 内容

☎ 講師

☎ 対象

☎ 定員

☎ 費用など

☎ 持参品

☎ 申込

☎ その他