



Center ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
12/29日～1/3日
※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	
楽しく筋力UPトレーニング※1 各曜日とも全11回 申し込みは各センターへ	南	1/6～月全11回	10:00～11:30	6,930円	12/22
	西大寺	1/7～火全11回	14:00～15:30	6,930円	12/22
	北	1/8～水全11回	14:00～15:30	6,930円	12/22
	西	1/9～木全11回	14:00～15:30	6,930円	12/22
	岡山	1/10～金全11回	9:30～11:00	6,930円	12/22
岡山 岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 地域福祉分野「認知症サポーター養成講座」	1/26日	10:30～12:00	無料	1/10	
西 生活支援訪問サービス従事者研修	1/17～金全3回	10:00～15:00※2	無料	1/7	
南 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	1/6～月全9回	10:30～11:45	5,670円	12/18	
	1/7～火全5回	11:30～12:45	3,150円	12/18	
なださき いきいき健康講座 肩まわりの不調改善！かんたんコリほぐしストレッチ※3	1/15水	10:00～11:30	630円	12/26	

※1 対象は高校生以上で、現在介護認定を受けていない人 ※2 1/31金のみ10時～16時 ※3 65歳以上優先

催し

問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

クリスマスイベント

☎12月22日(日)12時～ ☎コンサート、ワークショップ（まつぼっくりツリー、キャンドル、スノードームなど）

☎詳細はチラシ・☎で

わんわん写真展

☎令和7年1月11日(土)～30日(木) ☎ペット（犬）の写真を展示 ☎写真受け付け中。申し込みは12月28日までに。詳細はチラシ・☎で

西大寺ふれあいセンター

わくわくクリスマスデイ

☎12月15日(日)10時～12時 ☎ミニクリスマスツリー作りほか ☎詳細はチラシ・☎で

ウェルポートなださき

マンスリーステージ第16回「音のひろば」

☎12月22日(日)13時30分～15時
☎市民によるコンサート（公募）
☎詳細はチラシ・☎で

北ふれあいセンター

クリスマスイベントIN北ふれあいセンター

☎12月8日(日) ☎詳細はチラシ・☎で

親子でお菓子作り

☎12月14日(土)10時～12時30分
☎親子10組（保護者1人につき小学生2人まで）
☎1,100円 ☎12月3日までに

新春イベント～ぜんざいをみんなでたべよう～

☎令和7年1月5日(日)11時～12時 ☎先着200杯

わくわく人形劇

☎令和7年1月12日(日)11時～12時
☎50人 ☎12月17日までに ☎幼児は保護者同伴

南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会 くちづけ

☎令和7年1月13日(祝)①10時～12時②14時～16時
☎各回198人

西ふれあいセンター

新春フェスタ2025 in 西ふれあいセンター

☎令和7年1月12日(日)10時～12時 ☎お正月遊びなど

記号説明

日 日程

時 時間

場 場所

内 内容

講 講師

対 対象

定 定員

¥ 費用など

持 持参品

申 申込

他 その他