



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

**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

**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

**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

**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

**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	岡山市安全・安心ネットワーク 地域応援人づくり講座 健康づくり分野 「地域で行う健康づくり」	3/2(日)	10:00~11:30	無料	2/16
	地域福祉分野 「みんなが安心して暮らせる地域づくり」	3/16(日)	10:00~11:30	無料	3/2
	健康啓発講座「心の健康～ストレスとの上手な付き合い方～」	3/8(土)	10:00~11:30	無料	2/22
	親子で体験！デコ巻き寿司 ※1	3/22(土)	9:30~12:30	1,840円※2	3/8
西大寺	健康啓発講座 心の健康～ストレスとの上手な付き合い方～	3/2(日)	14:00~15:30	無料	2/20
	岡山市安全・安心ネットワーク「地域応援人づくり」講座 ～健康づくり分野～「あしゆび」で身体が目覚める！！	2/26(水)	10:00~12:00	無料	2/16
北	健康啓発講座 心の健康～ストレスとの上手な付き合い方～	2/23(日)	14:00~15:30	無料	2/13
	新聞エコバッグをつくろう！！ ※3	3/9(日)	10:00~11:30	1,000円※2	2/25
	高齢者知識習得講座①「これからの人生を楽しく！ ～いまから始める！生きがいづくりセミナー～」 ※3	2/14(金)	13:00~15:00	630円	2/4
	福祉体験講座「高齢者疑似体験をしてみよう」 ※4	3/23(日)	10:30~12:00	無料	3/11
西	岡山市安全安心ネットワーク 健康づくり分野 脳卒中と健康寿命について学ぼう	2/13(木)	14:00~15:30	無料	2/3
	傾聴ボランティア入門講座	2/21(金)	10:00~12:00	210円	2/11
	お役立ち講座 知っておきたい 成年後見制度について ※3	3/1(土)	10:00~12:00	630円	2/19
	料理教室 ～春を感じるお花見ごはん♪～ ※3	3/9(日)	10:00~13:00	2,000円※2	2/26
南	季節の園芸教室「春編」 ※3	3/1(土)	10:30~12:00	2,000円※2	2/16
なださき	はじめての習い事 親子ではじめるベビースイミング ※5	3/11(火)、18(火)	10:30~11:15	各630円	3/1、8

※1…保護者1人につき小学生2人まで ※2…材料代を含む ※3…高齢者優先 ※4…対象は小学3～6年生、保護者は見学のみ可  
※5…3カ月～3歳までの子どもとその保護者（保護者1人に対して子ども1人）

**催し** 問い合わせは各センターへ

**岡山ふれあいセンター**  
ふれ愛フェスタ2025  
☎2月24日(祝)10時～14時  
☎ワークショップ、フリーマーケットなど ☎詳細は☎で

防災フェスタ  
☎3月9日(日)10時～14時  
☎防災ワークショップ、起震車体験など ☎詳細は☎で

**北ふれあいセンター**  
親子でつくろう！チョークアート  
☎3月2日(日)10時～11時30分 ☎小学生  
☎15組(保護者1人につき子ども2人まで)  
¥1作品1,000円  
☎2月18日までに

**南ふれあいセンター**  
親子で一緒に！すくすくサポートエクササイズ  
☎3月1日(土)13時30分～14時15分 ☎3歳の子どもの保護者  
☎12組 ☎2月17日までに

わくわく映画会「トムとジェリー」  
☎2月24日(祝)①10時～11時②13時～14時  
☎各回198人  
プログラミングワークショップ  
☎2月23日(日)①10時～12時②13時～15時 ☎各回6組(保  
護者1人につき子ども1人まで) ☎2月12日までに

**ウェルポートなださき**  
ベビーマッサージ&ふれあい遊び  
☎3月22日(土)10時30分～11時45分 ☎首がすわった3カ月  
～1歳未満の子ども(保護者2人まで) ☎15組  
☎3月8日までに