



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
のお知らせも含みます



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、電話番号を窓口・郵便・ファクス・メールで。
 - ・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	
健康啓発講座 ※1 「元気に100歳、健康寿命をのばそう！おいしく食べてフレイル予防」 ※申し込みは、各センターへ	南	8/24(日)	10:00～11:30	無料	8/14	
	西大寺	8/30(土)	14:00～15:30		8/20	
	西	8/31(日)	10:00～11:30		8/21	
	北	9/6(土)	14:00～15:30		8/27	
	岡山	9/14(日)	14:00～15:30		9/4	
楽しく筋力UPトレーニング ※2 ※申し込みは、各センターへ	北	9/3(水)～全11回	14:00～15:30	9,020円	8/18	
	西	9/4(木)～全11回	14:00～15:30			
	岡山	9/5(金)～全11回	9:30～11:00			
岡山	健康づくりのための筋トレ講座	9/5(金)～全11回	①13:00～14:00 ②15:00～16:00	各9,020円	8/22	
	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	9/21(日)	①10:00～10:45※3 ②11:15～12:00※4	無料	9/7	
西大寺	介護職ファーストステップ研修「介護におけるチームコミュニケーション」	9/3(水)	14:00～16:00	1,800円	8/20	
	親子福祉体験講座「知りたい！盲導犬のこと」 ※5	9/21(日)	14:00～15:30	210円	9/11	
北	絵本の読み聞かせボランティア養成講座 ※1	9/12(金)～全6回	10:00～12:00ほか	1,260円	9/2	
	チャレンジシニア ※6	8/31(日)	14:00～15:15	820円	8/19	
	チェアエクササイズ® ※6	9/18(木)	13:30～14:45	820円	9/7	
西	料理教室 ※6	9/7(日)	10:00～13:00	1,230円※7	8/28	
	大人の折り紙教室 ※6	9/9(火)	10:00～12:00	820円※7	8/30	
南	親子福祉体験講座 点字について学ぼう！ ※8	8/24(日)	10:00～12:00	210円/組	8/14	
なださき	介護職プロフェッショナル 養成研修	管理職のためのOJT講座	8/28(木)	10:00～12:00	1,800円	8/14
		発達と老化の理解Ⅱ（老年期の発達、成熟と健康）	9/18(木)	10:00～12:00	1,800円	9/4

※1…高校生以上の人（岡山市民優先） ※2…高校生以上で現在介護認定を受けていない人 ※3…2歳児コース ※4…3歳児コース ※5…小学4～6年生2人までと保護者1人
※6…65歳以上優先 ※7…別途材料代必要 ※8…小学生とその保護者（保護者1人につき子ども2人まで）

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

認知症えがお博

☎9月7日(日)10時～16時 ☎映画「ケアニン～あなたでよかった～」、脳トレクイズラリー、出張カフェなど

☎未就学児は保護者同伴

南ふれあいセンター

ちょっと素敵な映画会「スパイの妻」

☎8月11日(祝)①10時～12時②14時～16時 ☎各回198人

とらまる人形劇団 ふれあい人形劇「りょう太と鬼の子キバ」

☎8月23日(土)10時30分～11時30分 ☎100人 ☎8月13日

までに ☎未就学児は保護者同伴

親子で学ぶ はぐくむ絵本 本選びと読み聞かせ方

☎9月7日(日)10時～11時 ☎首がすわった1歳未満の子ども

と保護者2人まで ☎親子7組 ☎8月28日までに

北ふれあいセンター

北ふれあいまつり

☎9月14日(日)10時～15時 ☎プレイパークほか

西ふれあいセンター

講座作品展

☎8月30日(土)～9月30日(火)（最終日は14時まで）

☎アクリル画・備前焼の講師、受講生の作品展示

カラダ年齢チェック！

☎9月23日(祝)13時～15時 ☎小学生以上 ☎体力測定・ペ

タンク体験など ☎詳細はチラシ・HPで

ウェルポートなださき

プール臨時休業

☎8月24日(日)～31日(日)

マンスリーステージ第23回「音のひろば」

☎8月23日(土)13時30分～15時

☎市民によるコンサート（公募） ☎詳細はチラシ・HPで

記号説明

☎ファクス

☎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