



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
岡山	介護職ファーストステップ研修 介護技術基礎「排泄ケア」	12/27(土)	9:30~12:30	2,700円	12/13
	介護技術基礎「緊急時・事故対応」	1/15(木)	13:30~16:00	2,700円	1/4
	親子料理教室 デコ巻き寿司でつくろう！かわいい恵方巻 ※1	1/24(土)	9:30~12:30	1,230円※7	1/10
	岡山市子育てパパ・ブレバパ応援委託事業 パパのための子育て講座 ～パパさん保育士から学ぶ子どもがぐんぐん伸びる子育てのコツ～	1/25(日)	10:30~12:00	無料	1/11
西大寺	季節を感じるちょっといい寄せ植え教室「冬の寄せ植え」 (午前・午後) ※2	12/26(金)	①10:30~12:00 ②14:00~15:30	各コース820円※3	12/8
	親子福祉体験講座「知りたい！盲導犬のこと」 ※4	12/27(土)	10:00~11:30	210円	12/17
	介護職スキルアップ研修「音楽療法と認知症ケア」	1/24(土)	13:15~16:30	3,600円	1/10
北	楽しく筋力UPトレーニング	1/7(水)～全11回	14:00~15:30	9,020円	12/18
	Let'sダンス！	1/16(金)～全5回	19:00~20:15	4,100円	1/6
西	岡山市総合事業 生活支援訪問サービス従事者研修	1/16(金)全3回	10:00~15:00※5	無料	1/6
	岡山市安全・安心ネットワーク 健康づくり分野 「生きにくい現代社会と心の健康～自己信頼のすすめ～」	1/18(日)	10:30~11:30	無料	1/8
	みんなで一緒にいきいきレッスン！ 元気に100歳！いつまでも動ける体づくり ※2	2/4(水)～全3回※6	13:30~15:00	2,460円	1/25
南	ママとベビーのためのピラティス	1/5(月)～全9回	10:30~11:45	7,380円	12/18
	楽しく筋力UPトレーニング	1/5(月)～全11回	10:00~11:30	9,020円	12/18
なださき	介護職プロフェッショナル養成研修 家族への対応・クレーム対応	1/22(木)	10:00~12:00	1,800円	1/8

※1…年中～小学生と保護者対象（保護者1人につき子どもは2人まで） ※2…高齢者優先 ※3…その他材料代など各コース1,480円（鉢代込み）
※4…小学生（4～6年生）2人までと保護者1人 ※5…1/30(金)のみ10:00～16:00 ※6…1回のみ受講可（受講料820円） ※7…材料費別途必要

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21日(日) 内コンサート13時～14時、ワークショップ（オリジナルノート・メモスタンド・クリスマスストラップ・塩キャンドル）12時～15時 他詳細はチラシ・HPで
わんわん写真展

☎令和8年1月10日(土)～30日(金) 内ペット（犬）の写真展示
☎12月25日までに 他写真受付中。詳細はチラシ・HPで

西大寺ふれあいセンター

わくわくクリスマス

☎12月1日(月)～25日(木) 内クリスマスクイズラリーほか
他詳細はチラシ・HP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14日(日) 内工作コーナー 他詳細はチラシ・HPで
新春イベント～お正月まつり～
☎令和8年1月11日(日)10時～13時 内お正月遊び、スピードくじなど 他詳細はチラシ・HPで

西ふれあいセンター

新春フェスタ2026 in 西ふれあいセンター

☎令和8年1月11日(日)10時～12時頃 内ステージショー、お正月遊びなど

南ふれあいセンター

クリスマスコンサート

☎12月21日(日)10時～12時 内フルート演奏、弦楽五重奏ほか
他詳細はチラシ・HPで

ウェルポートなださき

マンスリーステージ第26回「音のひろば」

☎12月21日(日)13時30分～15時
内市民によるコンサート(公募) 他詳細はチラシ・HPで

プール臨時休業

機械設備更新工事のため ☎12月1日(月)～令和8年2月28日(土)

フィットネス臨時休業

機械設備更新工事のため ☎12月1日(月)～28日(日)

大浴場臨時休業

機械設備更新工事のため ☎令和8年1月4日(日)～31日(土)

記号説明

F II ファクス

日 II 日程

時 II 時間

場 II 場所

内 II 内容

講 II 講師

対 II 対象

定 II 定員

¥ II 費用など

持 II 持参品

申 II 申込

他 II その他