操南公民館 夏の講座

今年の公民館は子どもから大人まで、地域のみなさんを幅広く対象として夏期の公民館講座を開設します。いつもとは違う講座内容で、みなさんをお待ちしています。

理科

タイトル		日時		定員・対象	参加費
科学研究に挑戦 講 師 春日二郎さん （前旭操小学校校長）	★	7/22(月)	10:00-12:00	小学生 20 人	100 円 ※ノート代
		7/29(月)	10:00-12:00		無 料
		8/23(金)	10:00-12:00		無 料
教えてセンパイ！ 講 師 操南中学校科学部	★	8/6(火)	10:00-12:00	小学 4-6 年 10 人	無 料
星空観察会 講 師 岡山アストロクラブ	★ ▲ ■	8/8(木) ※子どもの参加は親の同伴が必要	20:00-21:00	先着 20 人	無 料

料理

親子料理教室 講 師 操南学区栄養改善協議会	▲	7/27(土)	10:00-14:00	小学 4-6 年の親子 15 組	300 円
お好み焼き 講 師 操南学区栄養改善協議会	★	7/30(火)	10:00-14:00	小学 4-6 年 20 人	300 円

防災

もしもの時の防災工作 協 力 ボーイスカウト経験者	★ ▲ ■	8/24(土)	10:00-12:00	30 人	無料

映画

ぞくぞく村のおばけたち （幼稚園・小学 1-2 年生向き）	★ ▲ ■	7/29(月)	10:00-11:00	なし	無料
アニメ落語館 （小学 3 年生-向き）	★ ▲ ■	7/29(月)	14:30-15:00	なし	無料

クラブ

操南ウインズ（吹奏楽）	★	8/24(土) ※子どもの参加は親の送迎が必要	19:00-21:00	小学生以上 20 人	無料
ハワイアン・フラ	★ ▲ ■	7/30 (火)	14:00-16:00	15人	無料

その他にも体験できるクラブをご用意しています。
詳しくは夏の公民館講座一覧をご覧ください。

★子ども対象　▲親子対象　■一般（大人）参加可能

操南公民館だより

第125号
令和元年7月1日発行
岡山市立操南公民館

【申込受付】
7月5日（金）
10:00 開始

詳しくは、別紙
『夏の公民館講座一覧』
をご覧ください。
7月4日(木)から配布します。

【お問合せ】
操南公民館
TEL 086-276-7898

癒し講座、前半終了

セルフ・リカバリー 後半のお知らせ

7 / 6 (土) 18:00～20:00

ヨガ・瞑想 編
～身体と心をほぐすセルフケア～

ナイトヨガと瞑想を通じて、自分の身体と心に集中し日頃のセルフケアに活かします。

講 師　川田　里実
ヨガインストラクター

7/13 (土) 10:00～12:00

男女の心理 編
～あなたのことが分からない!!～

男女の違いから起こるストレスを心理学や脳科学の観点からお話しいただきます。

講 師　保野　孝弘
川崎医療福祉大学臨床心理学科教授

託 児　10 人まで可能
（1 人につき￥300）

詳しくは操南公民館までご連絡下さい

サルベージ・パーティ®

～PartⅢ 季節のアイデア料理～

家庭の余りもの食材を持ち寄り、料理して使い切るシェアパーティ「サルベージパーティ®」を６月１１日に開催しました。講師の宮地和徳さん（レストラン「VIGNETTE」オーナーシェフ）と参加者５名が、持参した食材を前に意見を出し合って調理を開始しました。

なす味噌炒めの素に合わせた高野豆腐や砕いたそうめんを衣にして揚げたライスコロッケ、春雨とパプリカのサラダなど工夫とアイデアを凝らした即興料理５品が完成しました。

今回から、講座で作った料理をもとに宮地さんが監修した「季節の使い切りレシピ」を作成します。

今年度は全４回　参加者随時募集中！

【第 2 回】 8月27日（火） 17:00～20:00
〈講 師〉 **宮地　和徳さん**（フレンチレストラン『VIGNETTE』オーナーシェフ）
〈持ち物〉 **家庭であまっている食材、エプロン、三角巾、ふきん**
〈定 員〉 15人　〈参加費〉 500 円

たなばたコンサート

～オカリナの音色にいやされて～

七夕の午後のひととき、いやしの音色をおたのしみください。

当日は短冊に願い事を書き、竹笹に飾ります

日 時：7月13日（土）１３：30 開演
＜出　演＞　４公民館のオカリナフレンズ
操南（うみ）、北（はなみづき）
西大寺（リバー）、富山（SORA）
＜プログラム＞
たなばたさま、しゃぼん玉、少年時代 など

参加無料
申込不要

企画会：ゆるゆる♡すくすくそうなん

イチから知りたい！発達障がい

６月６日、古山真紀子さんを講師に迎え、ご自身の子育て経験なども交えた、発達障がいを理解するための第１歩となる講演を開催しました。今回は、講師との交流会・座談会を開きます。

7月4日（木）『 講師との交流会・座談会 』
講 師 **古山　真紀子さん**（上級育児アドバイザー）
〈日 時〉10:00～12:00
〈参加費〉 100 円　〈持ち物〉マイカップ
◇ ８月はお休みです。

岡山市立操南公民館 (086) 276-7898
岡山市中区藤崎 201-4
Email：sounankouminkan@city.okayama.lg.jp

フェイスブックやってます!! 岡山市立操南公民館　フェイスブック

みんな集まれ！

子どもの遊びを応援し、保護者同士の仲間づくりや情報交換の場を目指します。

◆7月12日（金）10時～12時

テーマ「ボールで遊ぼう」

講　師　井上麗子さん　山田由美さん

対　象　1歳～3歳児を子育て中のパパ・ママ

◇8月はお休みです。

参加無料　申込必要

岡山市ふれあい介護予防センター　共催事業

操南いきいき教室

体操やレクリエーションなどから、健康寿命増進のためのノウハウを学びます。

◆7月11日（木）13時30分～15時30分

テーマ「実は怖い、口腔乾燥症」

◆8月　8日（木）13時30分～15時30分

テーマ「明日から使える脳トレ盛りだくさん！」

指　導　岡山市ふれあい介護予防センター職員

対　象　おおむね65歳以上の方

参加無料　申込不要

操南銀幕劇場　青い山脈

洋・邦を問わず懐かしの名画が公民館で楽しめます。

◆8月10日(土) 13時30分～16時35分

監　督：今井　正

出　演：原　節子、池部　良　ほか

主題歌：(作詞)西條八十

(作曲)服部良一　(歌)藤山一郎

参加無料　申込不要

原作は、東北の港町を舞台に若者の男女交際をさわやかに描いた石坂洋次郎の青春小説ラブレターの「変しい変しい・・・」は名高い。

子ども将棋クラブ

対局を通じて集中力・思考力の向上につとめます。

◆7月　6日（土）10時～12時

◆7月13日（土）10時～12時

参加無料　申込必要

パソコン基礎講習&相談室

操南ＩＴボランティアが、パソコンの基本的な使い方、エクセルやワードの基礎をお教えします。

後半はさまざまな相談にお答えします。

◆7月22日（月）10時～12時

◇8月はお休みです。

定　員8名　参加費各回200円（材料代）

持ち物ノートパソコン、筆記用具、ノート

※持ち込み不可の方は講習用（windows10）をご用意します。申込時にご相談ください。

申込必要

操南をもっと知ろう会

郷土の文化・歴史・産業を勉強しています。

◆7月27日（土）10時00分～12時00分

テーマ「宇喜多直家の台頭と岡山平野」

講　師　森　俊弘さん

（岡山地方史研究会会員）

参加無料　申込不要

操南健康ウォーキング

仲間と歩いて健康づくり。地域の見どころも再発見できます。

◆7月　5日（金）9時30分～12時

操南公民館　（集合）～岡山ふれあいセンター

（雨天時は翌週の金曜日へ順延します）

準備物　タオル、水筒、歩きやすい靴と服装

※保険はかけていません。

安全には各自ご配慮ください。

◇8月はお休みです。

参加無料　申込不要

講座　寿大学

おもしろく、ためになる

◆7月は松原徹さんの「ボイトレで健康長寿」

7月26日（金）は音楽の砦理事長の松原徹さんが登場。ボイストレーニングで声がよく出るようになり、歌が上手に歌えるようになるだけでなく、顔もとや姿勢もよくなり、健康な身体づくりにも役立ちます。健康で楽しく明るい生活をめざしてあなたもボイストレーニングに挑戦してみませんか？

◆8月は岡大落研が登場、「えー、落語を一席」

8月23日（金）は、岡大・落研の森岡知哉さんら4人が大学を飛び出し地域の公民館に元気あふれる落語を届けてくれます。

参加無料

災害に備えて、操南・操明学区それぞれ避難訓練を実施予定

【操明学区】

7月21日（日）、操明学区連合自主防災会が中心となって救出・救護訓練を実施します。

内容は防災会の役割である救出・救護班に特化したもので、岡山ふれあいセンターで行われます。

【操南学区】

操南地域では、学区主体の初めての避難訓練が7月28日（日）、操南小学校を会場に行われます。各町内会や各団体など参加者を幅広く募って、地域防災の問題を共有し、今後の活動に生かしていくことがねらいです。

おしらせ

7月1日から敷地内禁煙に

望まない受動喫煙の防止を目的として健康推進法の一部を改正する法律」により7月1日から学校や病院、児童施設、行政庁舎等の敷地内禁煙が義務化されます。岡山市でも市役所本庁舎をはじめ市の関連施設はすべて敷地も含め全面禁煙となります。

これに伴い操南公民館でもこれまで公衆電話横に設置していた灰皿を撤去し、公民館の敷地内すべてを禁煙とさせていただきます。ご理解の上ご協力よろしくお願いいたします。

当施設は敷地内禁煙となります

旭操学区で地域住民に向けてアンケートを実施

地域の問題を地域で何とか出来ないか」という思いで発足した旭操学区の明日を考える会。まずは地域で何が必要とされているかを知るために、学区の全世帯を対象にした暮らしのアンケートを実施しました。その結果を参考にしながら、これからの活動を進めていく予定です。

ロビー展

◆ハンディキャップヨガ展

会期　7月18日（木）～30日（火）

資料提供　岡山市社会教育関係団体リトル・サン

◆自閉症パネル展

会期　8月17日（土）～29日（木）

資料提供　岡山県自閉症協会

クラブ紹介

歌って踊ってグランママーズ

歌って踊ってグランママーズ」は、姿勢、発声から始まり、知っている曲を少しハモって、簡単で楽しい振りも付ける良いとこ取りのクラブです。

皆で揃って動くと小さな振りでも楽しさ倍増、ＡＫＢさながらです。歌って踊ってアンチエイジングがモットーです。

活動日は第1・第2・第4火曜日の13時～15時です。

現在、メンバー募集中です。先ずは見学にお越しください。

楽しく愉快な仲間がお待ちしています。