セルフ・リカバリー ～心と身体の癒し講座～

夜の公民館で心と身体を癒しませんか？

申込必要　参加無料

操南公民館では、毎月・第3金曜日の夜に「心と身体を癒す講座(セルフ・リカバリー)」を実施しています。5月に実施した「ヨガで身体を整えよう！」では、「身体にいいことしている感じがする!!」と大好評で、11月に再び開催することになりました。定期的に体を整えたい方が多ければ、クラブ講座として立ち上げることも可能です。公民館で日々の疲れを一緒に癒してみませんか？

【定員】各回 20人　【対象】どなたでも

◆ 7月15日(金) 19:00～21:00

哲学サロン「癒し癒されるとは？」

【講師】松川 えり（てつがくやさん）

「癒し」についての想いを交流しましょう。聞くだけでも大丈夫♪
人の想いや考えに触れることであなたの世界が広がります。

◆ 8月19日(金) 19:00～21:00

JSAボールエクササイズ　★ヨガマットを持参してください

【講師】原田 真理子（JASボールエクササイズインストラクター）

関節を滑らかにして、身体本来の強さとしなやかさを取り戻します。
楽で快適な身体を目指しませんか？

操南銀幕劇場　スープオペラ

― あらすじ ―

叔母が旅に出てしまい、一人暮らしになった35歳の独身女性・島田ルイ。彼女の家に突然上がり込んだのは2人の独身男性、初老のトニーさんと年下の康介。唯一の共通点はスープ好きという2人との、家族でも恋人でもない奇妙な共同生活が始まる。

【原作】阿川 佐和子　【監督】瀧本 智行
【主演】坂井 真紀・加賀 まりこ・藤 竜也・西島 隆弘　他

◆ 8月20日(土) 13:30～15:30

【定　員】50人　【対　象】どなたでも

申込必要　参加無料

操南いきいき教室

岡山市ふれあい介護センター　共催事業

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14日(木)13:30～15:30

『それってロコモかも！？　ロコモ予防で健康長寿』

◆ 8月25日(木)13:30～15:30

『作って食べて脳を活性化！認知症予防のコツ』

【指　導】岡山市ふれあい介護予防センター
【対　象】おおむね65歳以上の方

申込不要　参加無料

講座レポート

「四季のガーデニング講座」いよいよスタート!!

草花の育て方と庭づくり

緑化推進リーダー・伊藤夫妻を講師に、5回の連続講座で季節ごとのガーデニングを学びます。第1回目は、「土づくりと夏の花壇づくり」。屋内で土づくりのポイントや花壇のデザイン方法などを学び、屋外でデザイン図に基づいて、マリーゴールド、ブルーサルビア、日日草の苗を植えました。参加者からは、「知らないことばかりで、ためになった」「(事前に花壇を耕していたので)花を楽に植えられて楽しかった」などの感想を頂きました。参加者の皆で植えた花たちは玄関から入って正面の窓から見えます。ぜひご覧ください。

基本の剪定を知る

操南地域の岡山造園さんを講師に「剪定の基本を知る」講座を開催。公民館のツバキとアジサイも使って、実戦で剪定の方法を学びました。参加者からは、日頃から悩んでいた剪定に関する多くの質問があり、講師がひとつひとつ丁寧に回答してくれました。今回、定員オーバーで参加できなかった方も多かったため、秋頃に再度「剪定の基本を知る」の講座を企画中です。

岡山市立操南公民館

TEL(086)-276-7898
〒702-8006　岡山市中区藤崎201-4
sounankouminkan@city.okayama.lg.jp

操南公民館の情報は**下記の二次元コード**でもご覧いただけます。

HP▶　Facebook▶

資源回収について

操南公民館は、資源化物の回収ステーションになっています。

回収できる

ビン・缶・蛍光灯
食品トレー・
スプレー缶

スプレー缶の出し方が変わりました。使い切って、穴を開けずに緑色のコンテナに出して下さい。

回収できない

ペットボトル・乾電池・廃油・古紙
発泡スチロール・牛乳パック