

操南学区愛育委員会・操南公民館 共催

### 健康講演会 脳の病気の理解と予防・ 咄嗟の時の対応などについて

脳の病気の症状・検査・治療について、また脳の病気にならないための予防、発症した時の適切な対応などについて、お話いたします。

◆1月18日(土) 10:00~11:00  
【講師】平上裕哉 先生 (岡山旭東病院 理学療法士)  
【定員】10人 ※愛育委員の方も参加します。

申込必要  
参加無料

### ～昼下がりの音楽会～ 恵風コンサート

操南ウインズは公民館のクラブ講座で若手中心の楽団です。演奏を通じて地域の皆さまに楽しい時間を過ごしていただきたいです。

◆2月16日(日) 【出演】操南ウインズ  
(開場13:30~) 開演14:00 終演15:00  
【プログラム】

- ①魔法の宅急便メドレー  
②ピンクレディ・メドレー  
③ジャパニーズグラフィティXII (銀河鉄道999など)・他

申込不要  
参加無料  
乳幼児同伴可

### 操南☆おとなの楽校 アロマでハンドマッサージ

アロマのお話や、アーユルヴェーダ(インドの伝統医学の一つ)を用いた体質判断を行い、自分の体質に合った香りを選んでアロマオイルを作り、ハンドマッサージを行います。

【日時】1月31日(金)10:00~12:00  
【講師】弘中 小都子さん(英国FIA認定アロマセラピスト)  
【材料代】500円  
【定員】16名【持ち物】筆記用具・ハンドタオル  
【申込】材料代を添えて窓口へ

申込必要

### 介護予防教室 操南いきいき教室

共催：岡山市ふれあい介護センター

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりのための軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

◆1月9日(木)13:30~15:30  
「体力アップ!筋力アップ!みんなで体を動かそう」  
◆2月13日(木)13:30~15:30  
「お口のケアグッズの選び方・使い方」  
【対象】おおむね65歳以上の方  
【場所】操南公民館  
【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター(086-274-5211)

申込不要  
参加無料

### 4回連続講座 古着で布ぞうりを作ろう

足に気持ちいい「布ぞうり」を自分で作ってみませんか? 想い出深い古着を織り込むと愛着が湧いてきますよ!

【日時】各回 10:00~12:00  
①1月30日(木)・②2月1日(土)  
③2月6日(木)・④2月8日(土)  
【講師】佐藤 博恵さん(布ぞうり愛好家)  
【定員】10名  
【持参するもの】木綿の古着、鼻緒用の布、はさみ、洗濯ばさみ4~5個、かぎ針(あれば)



申込必要  
参加無料

### 今、知りたい・考えたい 永代供養・墓じまい・仏壇じまい

お墓のある場所が遠いから年々行くのが大変になってきた、お墓を継ぐ人がいないからどうしよう、といった不安はありませんか?この講座では、最近の永代供養、墓じまい、仏壇じまいなどについて、知ることができます。

【日時】3月17日(月)10:00~11:30頃  
【講師】狩谷 浩範さん  
(日本石材産業協会 お墓ディレクター2級)  
【定員】30名【持ち物】筆記用具  
【申込】電話及び窓口まで

申込必要  
参加無料

### 操南健康ウォーキング

◆1月10日(金) 9:30~12:00 (約4.0km)  
集合:操南公民館 ~ 沖田神社(初詣)  
◆2月7日(金) 9:30~12:00 (約3.0km)  
集合:護国神社 ~ 里山センター(往復)  
★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。  
◆3月14日(金) 9:30~13:00 (約6.0km)  
集合:ハッピータウン岡南店 ~ 阿部池周遊(河津桜花見)  
【準備】動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど  
※保険はかけていません。各自で安全にご配慮下さい。  
※当日8時の時点で雨天の場合、中止とします。

弁当・数物持参  
申込必要  
参加無料

### 操南銀幕劇場 ゆずり葉の頃

着物の仕立てをしながら一人で暮らす市子は軽井沢へ向かう。かつて心を寄せていた人が描いた一枚の絵、そこには幼い頃の自分が描かれていた。その絵を一目見たい、一途な旅路の行方に思わぬ巡り合わせが待っていた。

【主演】八千草薫、仲代達矢 他  
●上演 2015年作品 ●日本 映画  
◆2月8日(土) 13:30~15:30  
【定員】50人程度

申込必要  
参加無料

令和6年度 地域応援人づくり講座

### 実は簡単!!おだし講座

食材のうま味が溶け込んで、料理の味を向上してくれる「おだし」。おだしの凄さと簡単さを知って、みんなで健康になりましょう!

① 2月1日(土) 10:00~12:00 <だしセットお土産付き>  
まずは、水出しおだし...簡単に出来る水出しおだしの作り方  
② 3月4日(火) 10:00~12:00 <試食あり>  
天然だしのめんつゆ作り...めんつゆ作りのデモンストレーション

離乳食

だしを取るの  
は難しいぞう

だしをうまく  
活用できない

子どもの  
味覚を育てたい

【講師】熊原 美香さん  
(岡山中央水産有限会社・食育インストラクター)  
【定員】各回 16名(先着順)  
【対象】どなたでも  
【材料代】各回 500円(申込時に集金)  
【託児付】各回 5名まで(先着順)  
※後日、託児料カルテを郵送します。



申込必要

### 池坊(華道)

クラブ生を  
募集中♪

季節の花々を楽しむ生けて、生活に彩りを添えてみませんか? 生花があると、気分がUPしますよ。華道初心者の方も大歓迎です。基礎から優しく先生が教えてくれます。

【日時】毎月 第1・第3 木曜日 13:00~15:00  
【費用】毎月 3,000円(受講料1,000円、お花代1回分1,000円)  
※但し、正月花の花代は別途必要です。  
【問合せ先】操南公民館まで



主催：操南中学校・岡山大学自然地理学教室・操南公民館

### ★操南中学校区版・防災すごろく大会

詳細チラシは小学校にも配布いたします

操南中有志と岡大生が、昨年共同作成していた「操南中学校区版防災すごろく」が完成!! 完成したすごろくを使って、中学生や大学生と一緒に楽しく防災を学ぼう!

【日時】2月22日(土) 9:30~12:00  
【対象】誰でも 【定員】50名 ★当日参加も可能です

申込必要  
参加無料



### 《初めての職場体験レポート》 操南中学校 2年：川井・鈴木・藤本・山下

#### ナマステ!~ネパールカフェ~

12日の午前中はネパール人のバスネット・ナバラジさんをお招きし、ネパールカフェを行いました!受付やコーヒーの準備などをお手伝いさせていただきました。最後にネパール紅茶をいただいたのですが、とてもおいしかったです! 皆さんもよかったですぜひ飲んでみてください!

#### ★教室参加の皆さんとストレッチ★

介護予防教室にも参加しました。優しくお茶目な教室のサポーターさんに誘われて、4人全員で受付を体験!面白い方がたくさんいて、楽しかったです!受付後は20人以上の教室参加のみなさんの前でお手本ストレッチをしました!介護予防センターの先生が、いろいろなストレッチの方法を教えてくださいましたので、とてもやりやすかったです!皆さんも興味があればぜひ体験してみてください!



#### 花壇に彩りを!!

2日目の職場体験では、花壇作業や花植え、水やりなどをしました!水やりをするときは、花に水をかけないように花の周りの土に水やりをすることや、サボテンは乾燥を好むため水やりの量を調節することなど、様々なことを知ることができました。公民館来た時はぜひ花壇をご覧ください!



#### 2日間を振り返って...

慣れない仕事で手間取ってしまうこともありましたが、地域の方や公民館職員の方々に優しく接してもらい、2日間の職場体験を楽しく行うことができました!この職場体験で学んだことを、これからの生活や将来に生かしていこうと思います。本当にありがとうございました!



操南公民館に、4名の中学生が職場体験に来てくれました!