

またこうみんかん

岡山市立北公民館
〒700-0081 岡山市北区津島東一丁目3-14
Tel・Fax (086)254-4633
eメール kitakouminkan@city.okayama.lg.jp
<http://www.city.okayama.jp/kouminkan/kita/index.html>

休館日 水曜日・祝日・年末年始(水曜が祝日の時は翌木曜日も休館)

主催講座のご案内

お申込みは北公民館に直接またはお電話にて。
各講座の詳細は窓口のちらしをごらんください。
(ホームページにも掲載しています。)

ジェントルマン生きがい喫茶

〔第2土曜日開催〕

【日時】 4月13日(土)

10時～12時

【当日持参】 参加費 100円(コーヒーと菓子付)

男同士で安心して自由に語れる場です。

聴くだけでもOK♡

参加費
100円



地域ぐるみで子育て支援を!

0歳児から参加OK。子育て仲間や支えてくれる人と地域でつながりあっていきましょう♡

☆子育てサロン あったかひろば

〔第1月曜日開催〕

4月はお休みです

☆子育てひろば Orange Room

〔第3火曜日開催〕

♡4月16日(火)10時～12時

支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

申込
不要

参加
無料



楽しいひまわりの会



【日時】 4月26日(金) 10時～12時

【内容】 ハーブやお花でかざったウエルカムボードを作ります。

【対象】 どなたでも 【定員】 20名

【講師】 大塚益美さん

【参加費】 400円(材料代)

【もってくるもの】 とくにありません

材料代
400円

申込
必要

元気で長生きを目指す!

ノルディックウォーク岡北ええとこ発見!

【日時】 4月18日(木) 10時～12時

【対象】 楽しく健康づくりをしたい方どなたでも

【定員】 30名程度

【講師】 森脇 一雄さん

(ノルディックウォーク協会インストラクター)

【参加費】 200円(保険代を含む)

【持ち物】 ノルディックウォーク用ポール、歩きやすい服装
かかとから着地しやすい運動靴 タオル
飲み物 歩数計(あれば)

※ポールを持っていない方はレンタルできます
(有料500円)4月11日(木)までに
お申し込みください。

参加費
200円

申込
必要



ふれあい介護予防センター主催

岡北ふれあい元気教室

【日時】 4月1日(月) 14時～16時

【内容】 健康寿命を延ばすために

【当日持参】 水分補給用の飲物

☆体操したり、健康に関するお話を
聴いたりしながら、楽しいひと時
を過ごしましょう!

申込
不要

参加
無料

4月から新年度!

新しいこと始めませんか?

裏面には北公民館講座案内を掲載しております。定員や受講料等の詳細は、北公民館窓口においてあるクラブ講座一覧パンフレットをご覧ください。

興味があるクラブがありましたら、ぜひ見学・体験してください。随時受け付けています。

平成31年度

クラブ代表者会の開催のご案内

※クラブ代表者の方は必ずご参加ください。代表者の都合がつかない場合は、必ず代理の方の出席をお願いします。

【日時】 4月13日(土)

13時30分～15時30分

【場所】 北公民館 第1・2研修室、第2講座室

【内容】 クラブ講座の運営について

第40回北公民館まつりについて
避難訓練ほか