

# きたこうみんかん

## 主催講座のご案内

### 伝説の！？ おかやま歴史人物伝

（第5回）  
9月10日（火）13時～15時

内容：山田方谷  
講師：山田方谷に学ぶ会  
代表世話人 渡辺道夫さん  
参加費：無料



## 研修旅行

11月12日（火）8時30分～17時00分  
主な行き先：笠岡市立竹喬美術館（生誕130年  
記念展開催中）、矢掛の古い町並み  
他

対象：概ね65歳以上の方  
定員：40人  
申込：9月10日（火）から受け付けます  
※詳しくは後日配布のチラシにて。



## ジェントルマン生きがい喫茶

〔第2土曜日開催〕

9月14日（土）10時～12時  
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。  
聴くだけもOK



## 元気で長生きを目指す！

9月19日（木）10時～12時  
内容：ノルディックウォークを通して、健康で  
元気な体をつくりましょう。  
集合場所：シティライトスタジアム前  
10時までに集合  
行先：岡山県総合グラウンドを散策  
定員：30人、参加費：200円（保険代含む）  
☆ ポールをレンタルする方は、レンタル料  
1回500円が必要です。9月13日（金）  
までにお申込みください。

### 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)

お申し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。)

## 地域ぐるみで子育て支援を！

○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つていきましょう。

### 子育てサロン あったかひろば

〔第1月曜日開催〕

♡9月2日（月）10時～12時

親子で楽しいリトミック♪（10時30分～）

●みんなの好きなお歌やピアノに合わせて、

楽しく身体で表現してみましょう♪

講師 森本友里さん、數田理加さん



♡10月7日（月）10時～12時

かみしばいを体験しよう！（10時30分～）

支援スタッフ 御野学区愛育委員会

### 子育てひろば Orange Room

〔第3火曜日開催〕

♡9月17日（火）10時～12時

和みヨガがあります

♡10月はお休み

支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

## 星を見る会

9月7日（土）18時30分～20時30分

内容：月、木星、土星や星座を見ます

対象：どなたでも

☆お子様づれの方は保護者の責任でお願いします。

定員：30人

参加費：無料 持物：足元を照らす懐中電灯

場所：せせらぎ広場（中区今在家地先、中消防署裏）

現地集合、現地解散です。雨天の場合は中止

### ◇食器のリサイクルコーナーからのお願い◇

現在、食器の引き取りを中止しています。

お持ち帰りはご自由にどうぞ！

# パソコン教室開講中

パソコン教室をコース毎に行ってています。

10月は次の3コースです。

## ☆楽しいパソコン

10月7日、21日、28日(月) 14時~16時

## ☆Excel 初級コース

10月8日、15日、22日、29(火) 14時~16時

## ☆楽しいデジカメ

10月3日、10日、17日、24(木) 14時~16時

対象:自分で使用できるパソコンをお持ちの方

パソコンの基礎・文字入力程度はできる方、

マウスがスムーズに使えるかた

資料代他: 楽しいパソコンは1500円、

Excelと楽しいデジカメは2000円(前納)

定員: 岡山市内在住・在勤者 13名(先着順)

申込: 各月第1回目午前中までにお申し込みください。



# 岡北ふれあい元気教室

[第1月曜日開催]

9月2日(月) 14時~16時

内容: お口の健康

~お口の体操とセルフケア方法~

対象: おおむね65歳以上の岡山市民

水分補給用の飲み物を持ってご参加ください。



## 牧山クラインガルテン 入園者募集

ご家族の憩いの場、定年後の余暇に、新しいライフスタイルとして、野菜作りに挑戦しませんか。

牧山クラインガルテンは北公民館から北に車で約20分、旭川沿いに広がる市民農園で、小・中・大農園、ラウベ付農園があります。農園の年間使用料は種類により異なりますが、小農園では約30m<sup>2</sup>で11,100円です。

問合せ先

牧山クラインガルテン

住所:

岡山市北区中牧219

電話:

086-228-2280



## ◇駐車場のお願い◇

北公民館の駐車場が大変狭く、来館者の方にはご迷惑をおかけしています。なるべく公共機関や自転車・徒歩でお越しくださいますようお願いいたします。

また、車は奥から詰めて駐車してください。途中で車の移動や混雑が激しい時は一斉に移動するまで待っていただくこともあると思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 小学生の学び体験 in 北公民館

恒例の「夏っ子オープン北公民館」で、小学生がハーバリウムづくり・押し花・木製おもちゃづくり・パソコンでうちわづくり・映画会といろいろな体験をしました。

今年度はクラブ講座でもいろいろなことにチャレンジしてくれました。「サマー キッズ チャレンジ」には19クラブの協力があり、多くの小学生が参加してくれました。

クラブでは小学生に合わせたプログラムを考えいただき、小学生も楽しく学ぶことができたようでした。「楽しかった」「またこんな講座があれば参加したい」などの感想が聞かれました。

ご協力いただいたクラブの皆さんに感謝申し上げます。

後半の様子は9月号でお知らせします。



みんなのヨガ



ホアロハ フラクラブ



岡山北フォークダンスクラブ



楊名時健康太極拳



茶道裏千家



華道専敬流



かな書道 C-1