

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8回）
12月3日（火）13時～15時

内容：国吉康雄

講師：岡山県立美術館主任学芸員
廣瀬就久さん

参加費：無料



ジェントルマン生きがい喫茶

〔第2土曜日開催〕

11月9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！

11月21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：北公民館（10時までに集合）
法界院バス停からバスで大原橋南
に移動します。

行先：牟佐地域を散策

定員：30人

参加費：200円（保険代含む、バス代は別）

☆ 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。11月15日
(金)までにお申込みください。

食器のリサイクルコーナーからの お願い

11月から食器の引き取りを再開します。
食器は新品か未使用の物をお持ちください。

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、11月は第1火曜日〕

♡11月5日（火）10時～12時

クリスマスカード作り

♡12月2日（月）10時～12時

クリスマスコンサート（10時30分頃から）

※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〕

♡11月19日（火）10時～12時

助産師もっこさんのお話

♡12月17日（火）10時～12時

和みヨガがあります

※支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

傾聴ボランティア養成講座Ⅱ

～傾聴ボランティアをしてみませんか～

日時 11月 1日（金）内観的自己を見るとは

内容 8日（金）過去の囚われと内観

15日（金）受け止め方と内観

22日（金）ライフラインと内観

29日（金）実践に向けて

全日とも10時～12時

※毎回受講していただくのが望ましいです。

講師：藤恵子さん（NPO 法人マザーリーフ理事長）

参加費：無料

対象：どなたでも

定員：15人

協賛 みの健康21推進の会

ええとこ発見ウォーキング

「健康市民おかやま21」では、自分たちの住んでいる地域のええとこ（いいところ）を盛り込んだウォーキングマップ「ええとこ発見図」を作成しています。

今回は御野エリアの「緑の散歩道」をウォーキングします。お友達とご家族とご参加ください。

12月1日（日）10時～12時

集合場所 北公民館（9時45分集合）

参加費 無料（保険に加入していないので、自己責任でご参加ください。）

◇公民館工事のお知らせ◇

本年度11月から館内と外壁及び駐車場の拡張工事が始まる予定になっています。

外壁工事中は足場を組むため、駐車スペースが大変狭くなります。講師の方以外は徒歩、自転車、公共交通機関等でのご来館をお願いいたします。

ご迷惑をおかけしますが、皆様が安全・快適にご利用いただくための工事ですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

ありがとうございました

10月12日・13日に「40周年記念北公民館まつり」を開催いたしました。

台風19号の影響を心配しましたが、皆様方のご協力のおかげで、無事終えることができました。また、40周年記念にあたり、永年、公民館運営・振興に励んでこられた運営委員やクラブ講師の方々に、岡山市教育委員会 菅野 和良 教育長から感謝状をお渡しいただきました。

今後とも北公民館へのご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。



感謝状の贈呈

岡山市ふれあい介護予防センター 主催

岡北ふれあい元気教室

[第1月曜日開催、11月は第3月曜日開催]

11月18日（月）14時～16時

内容：認知症を予防する生活術

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。

下牧農援隊 主催

大好評！棚田で玉ネギ作りに挑戦！

実施予定 11月16日（土）、17日（日）に植え付け（雨天順延）。来年6月に収穫。

費用 玉ネギ苗1本10円（苗代、肥料代込み）
一口100本限定、3000本に達し次第締め切ります。

申込 下牧農援隊にメール

shimomakinouentai@gmail.com

または携帯（正午～午後2時まで：080-5442-4314）

※詳細はFacebook「下牧農援隊」、または公民館にあるチラシなどを参照してください。



発表



発表



発表



展示



地域ふれあいコーナー



健康コーナー