

きたこうみんかん

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
翌水曜日も休館)

主催講座のご案内

食から考えるエコライフ

家庭でも少し工夫すると食品ロスを減らすことができます。生活の中で生かせることを楽しく学びましょう！

- ① 10月16日(金) 10時～12時
エコバッグを作ろう(実習)
～マイクロプラスチックごみの削減～
- ② 10月30日(金) 10時～12時
もったいない！食品ロスを減らそう(講義)
～食品ロスの現状～
- ③ 11月13日(金) 10時～12時
おからでおかず・おやつ作り(実習)
(作った物はお家で試食してください。)



【対象】一般

【定員】15名(第1,2回)・12名(第3回)

【参加費】無料 材料代を実費いただきます。

【申込み】お電話または窓口へお申し込みください。

※持ち物など詳細は、チラシをご覧ください。

ESD推進事業 外であそぼ！

旭川をはじめ、自然がゆたかな美しいまち、岡北学区。ご家族で、気持ちのよい風を感じながら、収穫体験や自然体験をしてみませんか？

10月31日(土) 10時～12時(現地9時50分集合)
北公民館へ9時集合(そろって路線バスで行きます)

・サツマイモ掘り

・河川敷で段ボールそり遊び、虫とり など

※小雨決行。大雨等でできなかった場合は

11月7日(土)に延期

【対象】どなたでも(小学生以下は必ず保護者同伴)

【定員】先着20名

【持ち物】参加費 一家族300円(苗・保険代)

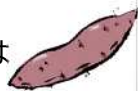
交通費は別途必要です

着替え・タオル・お茶・軍手・大きめのビニール袋

2枚・虫取り網とかご・雨具(雨の場合)

【服装】帽子・長そで・濡れてもよいズボン・濡れてもぬげにくい靴

【申込み】10/23(金)までにお電話または窓口へ



みなさまには、日頃から新型コロナウイルス感染症対策におきまして、ご協力をいただき、ありがとうございます。今後も感染症防止の観点から、体調チェック、マスク着用、手指の消毒等、チェックリストの内容を守ってくださいますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



☆星を見る会☆

秋の夜長に夜空を見上げてみませんか？



10月24日(土)18時～20時

月・木星・土星や星座を見ます。

現地集合・現地解散 ※雨天の場合は中止です

【場所】せせらぎ広場

(中区今在家地先、中消防署裏)

【対象】どなたでも(お子さま連れの方は、保護者同伴をお願いします。)

【定員】20名

足元を照らす懐中電灯をお持ちください。

《毎月第2土曜日開催》

ジェントルマン生きがい喫茶

【日時】10月10日(土)10時～11時30分

場所:2階第2講座室

男同士で安心して語れる場です。

水分補給の飲み物を各自ご持参ください。

★子育てひろば あったかひろば

10月5日(月)10時～12時

11月2日(月)10時～12時

【内容】リトミック・情報交換など

【参加費】無料 【場所】北公民館

★子育てひろば Orange Room

10月20日(火)10時～12時 【内容】情報交換他

11月17日(火)10時～12時

【内容】助産師もっちゃんのお話・情報交換など

【参加費】無料 【場所】北公民館

※事前の申込みをお願いします。時間内の出入りは自由です。お気軽にご参加ください。

◇防災◇ 地域担当 川端 ～備えの第一歩～

- ・複数の避難する所を考えておく。地域の避難所の他に自宅、知人宅、ホテル、旅館など。
- ・散歩や買い物のついでに避難経路の確認
- ・ハザードマップを確認しておく。
- ・非常持ち出し袋のチェック。
- ・持ち運べる重さでリュックサック等にひとまとめにする。避難時には通帳・印鑑・薬・お薬手帳も忘れずに。
- ・3日分の食料(ライフラインや人命救助が落ち着くまで3日はかかる)
- ・家具の転倒防止対策

元気で長生きを目指す！ ノルディックウォーク

9月から再開しました。10月からは、参加者の皆さんの希望を取り入れながらコースを選定します。

10月15日(木)10時～12時(予定)
大和町バス停 10時集合

詳しくは、当館へお問い合わせください。

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

11月2日(月)14時～16時 今から始める転倒予防

※申込開始日10/12(月)～

【申込み・問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター
086-251-6517 8:30～17:00 土・日・祝を除く

🌸北's room🌸

♪好きがつながり 笑顔広がるキタズルーム♪

11月27日(金)10時～12時

絵手紙 (持ち物) 雑巾1枚・材料代100円

【対象】どなたでも 【定員】10名

【受講料】無料【申込み】お電話または公民館窓口



フォスターの「夢路より」という素敵な曲も聞かせていただきました。お話を聞き、皆さんのピアノに対する熱意をととても感じました。ありがとうございました！

今月のクラブ紹介
第1・3 金曜日
10時～12時

中高年からはじめる らくらくピアノ

今回は「中高年からはじめるらくらくピアノクラブ」の皆さんにお話をお聞きしました。

—クラブは、いつ始まりましたか—

- 中高年の生涯学習推進を目的として、2007年(平成19年)の夏から始まりました。

—始めようと思ったきっかけは?—

- ボケ防止、70歳の手習いです。
- バイオリンの伴奏用にピアノを購入。それでピアノを弾こうと思い、ゼロからのスタートです。
- 子どもの頃はマンドリンを習っていました。69歳からピアノを始めて80歳を過ぎましたが、楽しいです。
- 友だちに誘われて始めましたが、楽しいです。
- 家に子どもが弾いていたピアノがあって、もったいないので、調律をして始めてみました。
- 子どもの頃、母に勧められた時はしませんでした。今は楽しく弾いています。
- 子どものころからピアノを弾いてみたい憧れがあり、この講座に飛びつきました。12年目になります。頑張りたいです。
- 昨年の秋から始めましたが、指が動くようになりました。
- 岡北中学校での文化祭の発表を見て始めました。難しい曲にも挑戦したいです。



—参加してよかったこと、また大変だったことなど教えてください—

- ボケ防止になります。
- 弾けなかった曲が弾けるようになり、達成感があります。
- 安藤先生やクラブの皆さんにお会いできて、一緒に学べるのが楽しみです。
- 娘がどこまで進んだか聞いてきます。腰がまがっても頑張りたいです。
- 音楽は生きる力、人生の楽しみのひとつです。
- 一人ではできないけど、皆さんと一緒に練習すると、自分もやっておかないといけない、自分を奮立たせています。
- クラシックを原曲どおりに弾かせてもらえます。
- 文化祭の他にも、グレード認定では聴衆の前でグランドピアノ演奏をします。頭が真っ白になります。



安藤先生のご指導のもと、皆さん一生懸命です。

—これからピアノを始めようとする方にメッセージを—

- 何歳になってもチャレンジ。
- 気軽・喜び・集うで、つながりをモットーに！！