きたとうみんかん

〒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/shisei/0000022493html.

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

北大北 シニアカレッジ

- ① 5月30日(月)13:30~15:30 「笑顔あふれるミュージアム」
- ② 6月30日(木)13:30~15:30「シティーライフのはじまり~オリエント~」
- ③ 7月29日(金)13:30~15:30 「介護・看取りを考える~妻を14年介護して~」
- ④ 8月30日(火)10:00~12:00 「会陽の起源について」
- ⑤ 9月26日(月)10:00~12:00 「加藤登紀子となかにし礼」
- ⑥ 11月26日(土)13:30~15:30 「バスガイドさんが案内する模擬体験旅行~高知~」
- ⑦ 12月17日(土)10:00~12:00 「薫香のたしなみ」
- ⑧ 1月 30 日(月)13:30~15:30「池田綱政と後楽園」



- ⑨ 2月 28 日(火)13:30~15:30
 「キトラ古墳天文図をめぐって」
- ⑩ 3月25日(土)13:30~15:30 「みんなに元気を届けたい

~黄ニラ・パクチーとともに~」

【対 象】 おおむね 65 歳以上の方

【定 員】各回先着40名

【参加費】無料

【申込み】公民館窓口又はお電話でお申込みください。

※4月16日(土) 9時30分より受け付けを開始 します。受講される回をあらかじめ選んでいただき、 人数調整しながらより多くの方に学ぶ機会を提供したいと考えています。複数回選択可能ですが、各回 40名先着順となります。ご了承ください。

お知らせ

第41回 北公民館まつりは、10月29日(土)・ 30日(日)に開催予定です。

★新型コロナウイルス感染症対策について★

ご来館の皆さまには、体温チェック、マスクの着用、手指の消毒等、チェックリストの内容を守ってご利用をいただきますようにお願いいたします。

今後、講座の中止や延期など変更に なる場合もあります。ご協力をよろしく お願いいたします。

北's room

さくら染めのエコバッグ

本物の桜の木で染めます。残りの染液でハンカチや スカーフ、T シャツなど持ってこられた物も染められ ます。

【日 時】4月23日(土)13:30~15:30

【定 員】10人(先着順)

【参加費】1500円

【持ち物】汚れてもよい服装・ゴム手袋 ☆ (エコバッグはこちらで用意します。)

※草木染めなので思うような色に染まらない場合 もあります。ご了承ください。

> 岡山市ふれあい介護予防センター 岡山市立北公民館共催

強の強の強の強の強の強の強の強の強の強の強の強

岡北ふれあい元気教室

≪毎月第1月曜日≫

- ① 4月4日(月)14時~16時 「正しい方法お伝えします ストレッチ・筋トレ編」
- ② 5月2日(月)14時~16時 「ストップ!感染症~お口編~」

【場 所】 2階 第1·2研修室·第2講座室

【受講料】無料

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【定 員】各回先着50名まで

【持ち物】マスク・筆記用具・水分補給が出来るもの ※事前の申込みは、不要になりました。

お問い合わせは・・・

岡山市ふれあい介護予防センター北事務所 086-251-6517 8:30~17:00(土・日・祝を除く)

元気で長生きを*目指す! ノルディ*ックウォーク

令和4年度は、2コースに分かれて実施します。どちらかのコースを選んでお申し込みください。

【レギュラーコース】(全10回)

- ◆内容:地域探検・ええとこ発見(約5~7km)
- ◆日時:第3木曜日 10時~12時(7·8月は休み) 第1回 4月21日(木) 北公民館集合 内容 半田山植物園で花観察 (65歳以下の方は入園料必要)

【シニアコース】(全10回)

- ◆内容:花木の観察・体操・脳トレなど(約3km以内)
- ◆日時:第4金曜日 10時~12時(7·8月は休み) 第1回 4月22日(金) 北公民館集合 内容 岡大筋(ノルディックウォークと体操)

【講 師】NPO 法人フォレストワン 森脇 一雄さん(ノルディックウォーキング協会インストラクター) 【参加費】200円(傷害保険料他)

ポールをレンタルする方は、2週間前までに連絡必要(1回のレンタル料500円)

【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・あれば歩数計 【定 員】各コース20名(先着順)

※駐車場が狭く、大変混雑します。原則、自家用車以外でお越しください。ご無理な場合は公民館へご連絡ください。

★子育てサロン **あったかひろば**

- ◆4月 4日(月) 10 時~12 時 【内 容】親子でリトミック
- ◆5月 2日(月) 10 時~12 時 【内 容】情報交換



【対象・定員】乳幼児とその保護者 10組(先着順)

【参加費】無料

支援スタッフ 御野学区愛育委員会

★子育てひろば Orange Room

- ◆4月19日(火) 10時~12時【内容】和みヨガ※必要な方は、ヨガマット又はバスタオル
- ◆5月17日(火) 10時~12時 【内 容】助産師さんの悩み相談会

【対象・定員】乳幼児とその保護者 10組(先着順)



【参加費】無料

支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

◆ジェントルマン 生きがい喫茶◆

男同士で安心して自由に語れる場です。 お話を聴くだけの参加も大歓迎です!

【日 時】5月14日(土)10時~11時30分 (今後の予定)8月・2月は、第1土曜日 その他は、第2土曜日

※4月はお休みです

【場 所】2階 第1.2 研修室

【参加費】100円(コーヒー代)

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては コーヒーはありません。水分補給の飲み物を各 自でご持参ください。

長机と丸いすが新しくなりました

研修室の長机と料理講座室の丸いすが新しくなりました。長机はキャスター付きで移動が楽になりました。 机を動かすときには故障の原因になるのでストッパー をはずしてください。大事に長く使えるよう ご協力をお願いします。