

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/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)

さんかくウィーク2022 公民館行事

SDGs「人生100年時代」を、 全ての人が楽しんで暮らす!

人生100年時代と言われますが、いつまでも健康で若々しく過ごしたいですね。心と身体の変化に向き合いながらおしゃれに楽しく年を重ねていきましょう!

【日時】7月2日(土) 10時~12時

【講師】with FASHION co.代表ファッションコンサルタント 正宗 幸子さん

【対象】おおむね60歳以上の方

【定員】30名 【参加費】無料

【申込】窓口または電話でお申し込みください。

きた♪北ミュージック

気まぐれピアニストの enjoy music ～ピアノの美しい音色とトークで癒しのひとときを～

ポピュラー、ジャズ、映画音楽などピアニスト中司賢一さんによる様々なジャンルの曲をお楽しみ下さい。

【日時】6月24日(金)・7月22日(金)・8月26日(金)
9月29日(木)・11月25日(金)・12月24日(土)
1月27日(金)・2月24日(金)
いずれも14:00~15:00

【対象】どなたでも 【定員】40名 【参加費】無料



地域応援人づくり講座

健康講座 腸活・ちょい活で健康に

- ①6月7日「アロマヨガで自律神経のバランスを整える」
- ②7月5日「腸活エクササイズとセルフマッサージ」
- ③8月2日「おなかスッキリ身体の内側からデトックス」
- ④9月6日「ヨーグルトの秘密」
- ⑤10月4日「上手に食べて、身体を動かす
ロコモティブシンドロームの予防」

いずれも第1火曜日・10時~12時

【受講料】無料(①~③のみオイル代 50 円必要)

【定員】①~③20名 ④⑤30名

【持ち物】①~③は動きやすい服装でヨガマット又はバスタオル、水分補給の飲み物



★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。



「持って帰られ～」文房具

先月号で不要な子ども向きの文房具の提供をお願いしたところ、約 1000 点の文房具が集まりました。ご協力ありがとうございました。

以下の日程で必要な文房具を持ち帰るコーナーを設けますので、ぜひご利用ください。



【期間】6月11日(土)9:30~6月13日(月)17:00

※多くの方に利用していただくため、**来館した子ども1人につき10点まで**に制限させていただきます。持ち帰り用のバッグをご持参ください。

※6月10日まで引続き不要な文房具を受け付けます。

園芸講座～洋風の寄せ植え～

【日時】6月10日(金)13:30~15:00

【講師】砂田園芸 砂田 芳宏さん

【材料代】1500 円(当日集金)

【定員】15名(先着順)

【持ってくるもの】手袋(ビニール手袋、軍手など)

◆申し込みは、**5月26日(木)9:30~窓口または電話で受け付けます。**



キラリ★北みらい塾(追加募集)

大学生や地域の方が勉強をサポートしてくれます。

【対象・定員】小学生、中学生・各回20名

【参加費】無料

【期間】6月18日(土)以降の土曜日

または夏季休業日(全18回・1回のみの参加もできます)

※日程等詳細は公民館設置のチラシをご覧ください。

締め切りを過ぎましたが、定員に満たなかったため、6月5日(日)まで先着順で受け付けます。



主催：岡山市社会福祉協議会

オンライン講演会

災害ボランティア養成講座



【日時】6月26日(日)10:15~12:00

【会場】岡山市立北公民館 第1・2研修室

【内容】災害ボランティアセンターの役割・内容等

【講師】増田 勇希氏(ひろしま NPO センター)

【定員】20名 【参加費】無料

※6月13日(月)までに北公民館に申し込みください。

北's room(全5回)



第2回 6月17日(金)10:00~12:00

「オリジナルイラストのうちわ」

【講師】大塚 益美さん

【材料代】300円 【定員】10名 【持ち物】なし

きた★北シネマ「続・深夜食堂」

【日時】6月11日(土)14時~16時

【参加費】無料 【定員】30名

小さな食堂を営むマスターと客が織りなす人間模様。(2016年・108分)

★子育てサロン あったかひろば

◆6月6日(月)10時~12時「親子リトミック」

◆7月4日(月)10時~12時「情報交換」

支援スタッフ 御野学区愛育委員会



★子育てひろば Orange Room

◆6月21日(火)は、都合により中止します。

◆7月19日(火)10時~12時「和みヨガ」

支援スタッフ 岡北学区在住の子育て支援者

【参加費】無料 【定員】10組(先着順)

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。

お話を聞くだけでも大歓迎です。

【日時】6月11日(土)10時~12時

【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。

「朗読かざぐるま」クラブ発表会

「朗読かざぐるま A・B」が7・8月の2回にわたってクラブ発表会を行います。朗読をお聴きいただくとクラブ生の励みになります。クラブ生各自が選んだ作品による、朗読の世界をお楽しみください。

【日時】7月5日(火)10時30分~11時30分

【定員】5名

【朗読作品】「ボール送り」「いけどられて」

「にがく酸い青春」「清貧譚」

◆第2回目は8月16日(火)を予定しています。

北★北 シニアカレッジ(全10回)

様々な分野について、広く学んでいきます。

第2回 6月30日(木)13時30分~15時30分

「シティライフのはじまり~オリエント~」

【参加費】無料 【定員】40名

【申込み】受付中。定員数に余裕があれば、参加していただけますので、お問い合わせください。

元気で長生き ノルディックウォーク!

《レギュラーコース》(下石井公園6~7km)

【日時】6月16日(木)10時~12時(予定)

天満屋ハッピータウン岡北店前バス停 10時集合

《シニアコース》(運動公園 3km)

【日時】6月24日(金)10時~12時(予定)

運動公園 10時集合(解散も運動公園)



【参加費】200円(傷害保険他)

【持ち物】お茶・タオル・帽子・歩きやすい服装

※ポールをレンタル希望する方は、1回500円必要です。1週間前までにお申込み下さい。

公民館への駐車はご遠慮ください。

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

岡北ふれあい元気教室



【日時】7月4日(月)14時~16時

【内容】それって口コモかも!?口コモ予防で健康長寿

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【定員】先着50名 【持ち物】水分補給の飲み物

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)

【図書の貸出】一度に一人5冊まで、2週間借りられます。児童書、絵本も多数ありますのでご利用ください。