

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)

主催講座のご案内

カヌーで巡る川旅 ～旭川の自然や歴史遺産～

緩やかな流れと気持ちいい風を感じてみませんか。

【日時】10月1日(土)9時～12時(8時45分集合)

【集合場所】中原橋左岸 河川敷(駐車場あります)

【対象・定員】18歳以上の方・10人(先着順)

【講師】カヌーパーク OKAYAMA スタッフの皆さん

【参加費】4,000円(カヌー、パドル、

ライフジャケット、保険料)

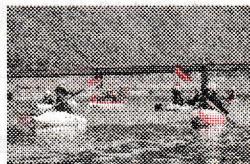
※当日集金します。

【持ち物】飲料(ペットボトル)・

タオル・着がえなど

【服装】濡れてもよい服装、運動靴、帽子(あご紐付)

【申込】窓口またはお電話でお申込みください。



～地域のご協力により、子育て中のみなさんが
気軽に集える場です～

★子育てサロン あったかひろば

9月5日(月) 10時～12時 情報交換など

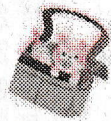
10月3日(月) 10時～12時 リトミック

【参加費】無料

【場所】北公民館 1階 福祉室

【定員】10組(事前申し込みをお願いします。)

支援スタッフ 御野学区愛育委員会



★子育てひろば Orange Room

9月20日(火) 10時～12時 情報交換

10月18日(火) 10時～12時 和みヨガ

※持ち物:ヨガマットかバスタオル

【参加費】無料

【場所】北公民館 1階 福祉室

【定員】10組(事前申し込みをお願いします。)

支援スタッフ 岡北学区在住子育て支援者



★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、今後とも体温チェック、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があります。引き続きご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

ほくほく シニアカレッジ



さまざまな分野について、広く学んでいきます。

【日時】9月26日(月)10:00～12:00

【内容】第5回 加藤登紀子となかにし礼

【講師】郷土史研究家 青木 康嘉さん

【参加費】無料 【定員】40名

【申込】定員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。

《毎月第2土曜日開催》

ジェントルマン生きがい喫茶

【日時】9月10日(土)

10月8日(土)

いずれも10時～11時30分

【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状況によっては
コーヒーなしになることもあります。

水分補給の飲み物をご持参ください。



【地域応援人づくり講座】

健康講座 腸活・ちょい活で健康に

第4回 9月6日「ヨーグルトの秘密」

【講師】(株)明治 管理栄養士 米田麻衣氏

第5回 10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」

【講師】(株)明治 栄養士 佐田真由美氏

いずれも第1火曜日・10時～12時

【受講料】無料 【定員】30名

※定員に余裕がありますので、お問い合わせください。