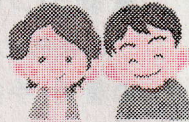


岡山市ふれあい介護予防センター主催
岡北ふれあい元気教室

※ 申し込みは不要です

◆ 10月3日(月) 14時~16時

「転倒を防ぐ体づくりとは？」



◆ 11月7日(月) 14時~16時

「見逃さないで！お口の渇きは危険信号」

【参加費】 無料 【定員】 各回先着 50名まで

【持ち物】 マスク・筆記用具・水分補給ができるもの

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター北事務所

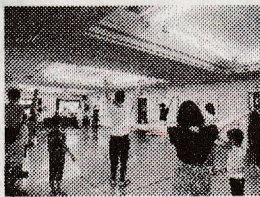
086-251-6517 8:30~17:00 土・日・祝を除く

楽しかった!にぎわった!(キラリ★北みらい塾)

カムカム★ゲーム大会!!

7月31日(日曜日)夏休みの子ども講座で、岡北SDGsII、大学生ボランティアの皆さんと一緒に、カローリング・輪投げ・魚つりのゲーム大会を行いました。輪投げと魚つりの用具は、岡北SDGsII スタッフの手作りでした。小学生、親子のグループに大学生が一人入り、3つのコーナーを回って得点を競い合いました。ボランティアの皆さんが、子どもたちの目線に合わせて、コミュニケーションを取っていて、ほほえましかったです。

参加者全員に賞品があり、中でもスタッフ手作りの竹とんぼは、子どもたちに人気でした。



★スマホ決済講座のお知らせ★(予告)

昨年度ご好評をいただきましたスマホ決済講座(全1回)の計画を今年度も進めています。11月頃予定していますので、次号(10月号)で、詳しくお知らせします。ご参加をお待ちしています。

■令和4年度公民館まつりについて■

10月29日・30日の開催を予定しておりますが、現在の感染状況を鑑み、開催方法を検討しております。

展示や発表などの予定が決まりましたら、10月号公民館だよりやホームページなどでお知らせいたします。

元気で長生きノルディックウォーク!

暑い時期はお休みをしていましたが、9月から講座を再開します。

《レギュラーコース》 岡大筋・妙善寺6km

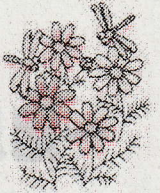
9月15日(木) 10時~12時

北公民館集合・解散

《シニアコース》 水源地 2.1km

9月30日(金) 10時~12時

北公民館集合・解散



【講師】 NPO法人フォレストワン 森脇 一雄さん

【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。一週間前までにお申込みください。

駐車場が狭く混雑します。原則、自家用車以外でお越しください。

★サマークラブチャレンジ 2022★



今年も公民館のクラブ講座の方にご協力をいただき、夏休みに小学生がさまざまな体験を行っています。公民館内に子どもたちの明るく、楽しそうな声が響いていました。

クラブ生の方からも、「かわいい」「元気をもらう」などの感想をいただいています。

クラブの皆さま方、ありがとうございました！
8月後半に予定しているクラブもあります。

7月21日(木) うたのひろば

7月21日(木)・8月4日(木) 日本3B体操

7月29日(金) みんなのヨガ

8月2日(日)・14日(日) 岡北将棋

