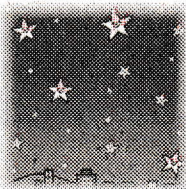


# 星を見る会

日没が早くなり、星空を見るには絶好の季節になりました。天体望遠鏡で秋から初冬の星空を楽しみましょう。プレアデス星団(すばる)も東の空に昇ってきます。



【日時】11月19日(土) 18時~19時30分  
【講師】岡山アストロクラブの皆さん  
【場所】百間川せせらぎ広場(中区今在家、中消防署裏)  
※現地集合・現地解散です。  
【対象】どなたでも(小学生以下の方は、保護者同伴)  
【定員】30名 【受講料】無料

## ★子育てサロン あったかひろば

11月7日(月)10時~12時 情報交換

## ★子育てひろば Orange Room

10月18日(火)10時~12時 和みヨガ  
11月15日(火)10時~12時 助産師もっこさんのお話

※どちらも事前の申込みをお願いします(先着10組)。参加費無料。お気軽にご参加ください。

# 元気で長生きを目指す!

## ノルディックウォーク

### ◆レギュラーコース◆

【日時】10月20日(木)10時~12時  
(天満屋ハピータウン岡北店前バス停集合)  
【コース】中消防署・水門堰(約6キロ)

### ◆シニアコース◆

【日時】10月21日(金)10時~12時(北公民館集合)  
【コース】岡山大学北一周(約3キロ)

【参加費】200円(ポールのレンタルが必要な方は1週間前までに申込必要。レンタル料1回500円。)  
【持ち物】ノルディック用ポール、タオル、飲み物、あれば歩数計、歩きやすい服装、運動靴

《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8日(土)10時~12時  
【参加費】100円(コーヒー代)  
男同士で安心して語れる場です。話を聞くだけでもOKです。  
コロナ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ご持参ください。

# おもちゃの病院

大切にしていたおもちゃが壊れたままでうちに眠っていませんか?おもちゃの病院で診てもらって一緒になおしましょう。



【日時】10月22日(土)10時~11時30分  
【定員】10組(先着順)  
【治療費】無料(修理に必要な部品や電池等の実費は必要)  
【治療する人】「岡山おもちゃの病院」スタッフ  
【申込】10月8日(土)9:30から窓口・電話で受付

~来館される時のお願い~

- 子ども対象(保護者と一緒に来てください。)
- おもちゃは、一人1個を原則とします。
- コンピューターゲーム類、エアガンは対象外です。
- なおすのに時間がかかるため、余裕をもってお越しください。

## 北's room

♪好きがつながり 笑顔広がるキタズルーム♪  
好評につき、マグネットも作ります。

### 「熨斗袋とポチ袋&マグネットづくり」

【日時】11月25日(金)10時~12時  
【対象】どなたでも 【定員】10名  
【材料代】熨斗袋・ポチ袋200円/マグネット200円  
【申込み】お電話または公民館窓口

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

10月3日(月)「転倒を防ぐ体づくりとは?」  
11月7日(月)「見逃さないで!お口の乾きは危険信号」  
※いずれも14時~16時  
※参加費無料・申し込み不要です  
【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

### 防災DVD「おかやま学<sup>まな</sup>BOSAI」の貸し出しについて

岡山市危機管理課が地域での防災学習会などで活用できるように作成したDVD「おかやま学 BOSAI」の貸し出しを公民館で行っています。防災に関する一般的な知識から避難所運営まで学んでいただくことが出来ます。貸出期間は1週間です。貸し出しを希望する場合は事前に公民館までご連絡ください。



### 緑のボランティア「るんるん花咲」からのおしらせ

公民館東側花壇に咲いているニチニチソウを差し上げます。ご希望の方は持ち帰り用の袋、スコップ、手袋をご持参のうえ、公民館窓口に声をかけてください。なくなり次第、終了とさせていただきます。