

## 元気で長生き！ノルディックウォーク

### 【レギュラーコース】(全10回)

- ◆内容:地域探検・ええところ発見(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18日(木)10時に天満屋ハビ  
ータウン岡北店前バス停集合  
行先:岡大筋から妙善寺

### 【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26日(金)10時に北公民館集合  
行先:岡大筋

【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)  
【申込み】窓口または電話でお申し込みください。

## ジェントルマン 生きがい喫茶

どなたでも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】4月13日(土)10時~13時

※各自昼食とお茶をご持参ください。

【参加費】100円(コーヒー代・はじめて参加の時のみ)



## 【防災講座 HUG 1st 避難所運営ゲームのご報告】

2月17日(土)、岡山県登録災害ボランティアコーディネーターの森田靖さんを講師に迎え、地域住民・地域団体・学校園・岡北中学生ボランティアの皆さんで避難所運営ゲームに挑戦しました。

ゲームでは災害級の大雨が降り続き、市の指定避難所である岡北中学校を避難所として開設。要援護者へ配慮しながらの部屋割、支援物資の配布方法等、避難所で起こる様々な出来事にどう対応するか参加者で意見を出し合いながら決定し、体育館や教室に見立てた平面図にカードを配置してもらいました。

ゲーム後は「疲れた」「大変だった」「パニックになった」という感想と共に、「日頃の準備が大切」「体育館

★地域からのお知らせ★

## たいよう 子ども食堂

~みんなで遊んだり、食べたりして、  
地域でのつながりを作りませんか~

【日時】4月21日(日)10時30分~13時

【場所】岡山市立北公民館

【対象・定員】すべての方・30人(先着順)

【メニュー】赤飯、豚汁、牛乳ゼリー

【参加費】子ども無料、大人300円

【申込み】4月1日(月)から、北公民館窓口または  
電話で受け付けます。

※スタッフ申し込み・お問い合わせは  
086-223-8620(代表)までお願いします。

## 「お子様弁当」の無料配布

王将フードサービス様から「お子様弁当」を無償で提供いただけることになりました。ご希望の方は下記の通りお申し込みください。

【提供日時】3月26日(火)12時~13時

【提供場所】北公民館 料理講座室

(持ち帰る場合は早めにお召上がりください)

【提供数】30食(先着順) 【対象】20歳未満の方

【内容】餃子2個・鶏の唐揚げ2個・シャウエッセン@2本・ライス(中)

【申込】3月16日(土)15時から窓口または電話で受け付けます。(先着順)



## 前号掲載のクラブ講座一覧の変更について

【活動中止】・日本舞踊正派若柳流京乃会

【活動休止】・合唱団じれん(男性) ・短歌

【曜日・時間】・ままかりの会 第1金曜日

→第4木曜 10時~12時

の使い方だけでも決めて訓練しておくべき」「災害時も助け合えるよう町内の人との交流を大切にしたい」「地域全体で避難所のあり方を考え、共通認識をもつべき」などの声もあがり、個人として、地域全体として、各々課題を見つけられたようでした。

いつか避難するかもしれない避難所。どんな避難所にしていきたいか地域で考え、心づもりすることへの第一歩となった、そんな時間が過ごせたと思います。

ご参加いただいた皆様、開催にあたりご協力いただいた関係者の皆様、ありがとうございました。

