



ふれあいセンターからのご案内

休館日 第3土曜
※ウェルポートなださきから
のお知らせも含みます



岡山ふれあいセンター

〒702-8002 中区桑野715-2
☎086-274-5151 ☎086-274-5100
✉o-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西大寺ふれあいセンター

〒704-8116 東区西大寺中二丁目16-33
☎086-944-1800 ☎086-944-1801
✉s-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

北ふれあいセンター

〒700-0071 北区谷万成二丁目6-33
☎086-251-6500 ☎086-251-6501
✉k-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

西ふれあいセンター

〒701-0205 南区妹尾880-1
☎086-281-9611 ☎086-281-9612
✉n-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

南ふれあいセンター

〒702-8021 南区福田690-1
☎086-261-7001 ☎086-261-7025
✉m-kouza@mx.okayama-fureai.or.jp

ウェルポートなださき

〒709-1215 南区片岡159-1
☎086-363-5001 ☎086-363-5011
✉j_welp@mx.okayama-fureai.or.jp

- 講座**・申し込みは、講座名、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、年齢、電話番号を窓口・郵便・ファクス・メールで。
・受講の可否は各講座締め切り後はがきでお知らせします。なお、応募多数の場合は抽選、少数の場合は中止になることがあります。
・ときめきプラザ会員は「生涯学習講座受講割引券」を使用できます（一部対象外講座あり）。

講座名		日程・回数	時間	受講料など	締切
健康啓発講座 ※1 「一生役立つ良い姿勢」の見つけ方 ※申し込みは、各センターへ	岡山	2/28(土)	10:00～11:30	無料	2/18
	西	3/1(日)			2/19
	西大寺	3/7(土)			2/25
	南	3/14(土)			3/4
	北	3/20(祝)			3/10
岡山	やってみよう！レザークラフト ※2 ※3	3/8(日)	14:00～15:30	210円 ※4	2/22
西大寺	介護職スキルアップ研修「(理論・講義)認知症の症状(中核症状・BPSD)に適したレクリエーション論(実技)対象者に合わせたレクリエーションプログラム&人数や素材に対するアレンジ法」	3/7(土)	13:00～16:00	2,700円	2/22
北	はじめてのフラワーアレンジメント ※5	2/26(木)	10:00～11:30	820円 ※6	2/10
西	傾聴入門講座 ※1	2/20(金)	10:00～12:00	210円	2/10
	ママとベビーのためのピラティス ※7	3/8(日)	10:30～11:45	820円	2/26
南	季節の園芸教室「春編」 ※1 ※5	3/7(土)	10:30～12:00	820円 ※8	2/20
	岡山市安全安心ネットワーク地域応援人づくり講座 総論「老いと演劇ワークショップ」 ※1	2/26(木)	10:00～12:00	無料	2/16
	傾聴ボランティア入門講座 ※1	3/4(水)～全3回	10:00～12:00	630円	2/20
	ストレッチサポーター養成講座 ※1	2/17(火)～全5回	10:00～12:00	1,050円	2/7
	岡山市安全安心ネットワーク地域応援人づくり講座 地域福祉分野「普通救命講習」 ※1	3/5(木)	13:30～16:30	無料	2/23
	チャレンジ教室「ハーバリウムを作ろう！」 ※2 ※3	2/23(祝)	10:00～11:30	210円 ※9	2/8
さきた	介護職スキルアップ研修 看取り研修②～看取りにおける多職種連携での介護職の役割とは～	3/7(土)	10:00～12:00	1,800円	2/22

※1…高校生以上 ※2…障害者手帳を持った小学生以上の人対象 ※3…成人の付き添いが必須 ※4…その他材料代など1,500円 ※5…高齢者優先
※6…その他材料代など1,180円 ※7…首がすわった生後3カ月～1歳未満(3/8時点)の子どもと母親対象 ※8…その他材料代など1,480円
※9…その他材料代など790円

催し 問い合わせは各センターへ

岡山ふれあいセンター

ふれ愛フェスタ2026

☎2月23日(祝)10時～14時 内ワークショップ、フリーマーケットほか 他詳細はHPで

西大寺ふれあいセンター

ちいさな写真展

☎3月4日(水)～8日(日) 内西大寺高校写真部による写真展

他詳細はチラシ・HPで

プール臨時休業のお知らせ

☎2月13日(金)～17日(火)

北ふれあいセンター

わくわく人形劇

☎2月22日(日)11時～12時頃

定100人(未就学児は保護者同伴) ☎2月12日までに

WAKU★WAKUふれあいDAY in 北ふれあいセンター

☎3月8日(日)10時～15時 内フリーマーケット、マルシェなど(詳細はHPで) 他フリーマーケット出店者募集は2月16日17時まで

西ふれあいセンター

親子でいっしょに走り方教室

☎2月23日(祝)10時～11時30分 対小学1～3年生と保護者(保護者1人につき小学生2人まで) 定12組 ☎2月13日までに

フローライトヨガ

☎2月28日(土)19時15分～20時30分 対高校生以上

定25人 ☎2月18日までに

南ふれあいセンター

親子で一緒に！すくすくサポートエクササイズ

☎2月22日(日)13時30分～14時15分 対3・4歳の子どもと保護者 定12組 ☎2月12日までに

親子で手ごねピザ教室

☎3月8日(日)10時～12時30分 対小学生と保護者

定5組 ☎2月27日までに

ちょっと素敵な映画会「レンタル×ファミリー」

☎2月14日(土)①10時～12時②14時～16時 定各回先着198人

ウェルポートなださき

子育てハッピータイム

☎3月9日(月)10時～11時 対首がすわった3カ月～1歳未満の子どもと保護者2人まで 定15組 ☎2月27日までに