

夜の公民館で心と身体を癒しませんか？

セルフ・リカバリー ～心と身体の癒し講座～

操南公民館では、毎月・第3金曜日の夜に「心と身体を癒す講座(セルフ・リカバリー)」を実施します。週の最後に公民館で日々の疲れを癒してみませんか？
7月以降の「癒し講座」も企画中です!!

- ◆ 5月20日(金) 19:00～20:30
ヨガで体を整えよう:【講師】高倉 和美(ヨガピラティスインストラクター)
気づかないうちに身体に付いてしまった「クセ」をゆるめて、身体スッキリ!
※ヨガマットをご持参ください。
 - ◆ 6月17日(金) 19:00～21:00
ツボ押しで学ぶ、体を楽に動かすコツ:【講師】居郷 耕平(鍼灸師)
仕事中でも簡単にできる「ツボ押し」で快適な毎日!!
- 【定員】各回 20人
【対象】どなたでも

申込必要 参加無料

よいよ未来のために。
健康に楽しく元気よく!!
「健康増進」と「相続」の2つの
テーマで講座をします。

講師 明治安田生命

定員 各20人

申込必要 参加無料

受付開始
5/9(月)
9:30～

【テーマⅠ】「睡眠」と「健康」の知恵袋 講座	
日時	タイトル・内容
6/18(土) 13:30～15:00	①人生100年時代!暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 ～最適な「睡眠」を考えてみませんか?～
7/2(土) 13:30～15:00	②良い睡眠とれていますか? ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ! ～良い睡眠のためのポイントや睡眠環境を紹介しします～
【テーマⅡ】わたしと家族の「そうぞく」講座	
日時	タイトル・内容
6/16(木) 10:00～11:30	①「相続」と「争族」のはなし ～「基礎から学ぶ相続対策」をテーマにした講座です～
6/30(木) 10:00～11:30	②笑顔を運ぶ「遺言」のお話 ～相続で困らない、困らせないための対策を紹介しします～

操南銀幕劇場 禁じられた遊び

第二次世界大戦中、家族を失った幼い少女と心優しい少年の無垢な交流を描いた反戦映画。死があまりにも身近だった時代、幼く無邪気な二人が行った「禁じられた遊び」とは。

【監督】ルネ・クレマン
【主演】ブリジット・フォッセー ■86分 DVD(モノクロ)
ジョルジュ・プージュリー 他 ■1952年 フランス映画

◆ 6月11日(土) 13:30～15:00
【定員】50人

申込必要 参加無料

介護予防教室 操南いきいき教室

共催：岡山市ふれあい介護センター

いつまでも元気で暮らせるように、健康づくりのための軽い運動や講話を医療・福祉の専門職がお伝えします。

- ◆ 5月12日(木) 13:30～15:30
『ストップ!感染症～お口編～』
 - ◆ 6月9日(木) 13:30～15:30
『百寿者の心に学ぼう～心も元気に認知症予防～』
- 【対象】おおむね65歳以上の方
【場所】操南公民館
【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター(086-274-5211)

参加無料 申込不要

操南健康ウォーキング

- ◆ 5月6日(金) 9:30～12:00 (約2.5km)
護国神社 ～ 操山(旗振り台コース)
★軽登山靴・ストック(お持ちの方はご持参ください)
- ◆ 6月3日(金) 9:30～12:00 (約7.0km)
ハローズ江崎店 ～ 岡南神社

【定員】50人
【準備】動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど
※保険はかけていません。各自で安全にご配慮下さい。
※当日9時の時点で雨天の場合、翌週の金曜日に順延します。



年間申込必要 参加無料

見たい・聞きたいアートな街おかやま

「岡山芸術交流2022」が、9/30～11/27に岡山城・後楽園周辺で開催されます。この講座では、アートの楽しみ方(対話型鑑賞体験)を教えてください。また、来年9月に開館予定の「岡山芸術創造劇場 ハレノワ」について、魅力的な施設の概要や利用方法、予定されているイベントなどについて教えてください。アートな街へとリニューアルしている私たちの街・岡山について是非一緒に学んでみましょう。

◆ 5月19日(木) 10:00～12:00
【定員】20人(先着順)
【対象】どなたでも

受付開始
4/28(木)
9:30～

申込必要 参加無料

◆ 4月11日(月)：昼の回
紹介されたのはカタカナだけの歌詞。楽譜も一切なし、みなさんのホッとした顔が印象的でした。歌ったのはNHKの朝ドラ「カムカムエヴリバディ」で主人公の人生に大きく関わった「O.S. the Sunny Side of the Street」。岡山を舞台にしたドラマで多くの人に親しまれ、4月8日に最終回を迎えました。参加者からも「分かります。」「こんなにも質の高い講座とは驚きました。」などの感想をいただきました。

◆ 4月15日(金)：夜の回
日中に公民館に来ることができない人でも、気軽に公民館に来て楽しんでもらいたという思いで、夜の講座を企画しました。この講座は、左記の「セルフ・リカバリー」の第1弾です。参加者からは「声を出して歌うことがない」「数年前でしたが、楽しく歌えました。」「ジャズに初めて触れて、楽しかった。」「カムカムの曲が歌えて感激。」などの感想をいただき、和やかな癒しのひと時を過ごしました。第2弾はヨガを行います。夜の公民館に疲れを癒しに来ませんか？

◆ 4月11日(月)：昼の回
若い頃、「流行っているアメリカンポップスを歌いたいなあ」「ジャズバーで流れていたあのジャズは素敵だったなあ」と思っていたも、英語と音符というハードルが高く、自分で英語の歌を歌うのは困難でした。今回、昼と夜1回ずつ行った講座「英語で歌おう!!」は、講師の矢野啓三郎さんの巧みなりードで、皆さんの想いを叶える素敵な時間となりました。

あの朝ドラの名曲を英語で歌う

カブトムシを育ててみよう!! Vol.3 次に会うときはカブトムシ!!

3月27日(日)、「カブトムシを育ててみよう!!」の第4回目が開催されました。予定していた2月の第3回目はコロナウイルスの影響で中止となりましたが、「カブだち」のみんなは自宅で土替え作業を行いました。今回、久しぶりにみんなで行った作業のポイントは、以下の2つです。

- ①サナギになるための土づくり：サナギは蛹室と呼ばれる部屋を作ります。蛹室が作りやすい硬さの土が必要です。成虫になったらエサは土ではなくるので、卵から孵る幼虫のために今回の土はカブトムシ専用の土だけを使用しました。
- ②容器にスペースを確保：土から出てきた時に、カブトムシが容器の天井にぶつからないようにスペースを作ります。

昨年の10月から、みんな大切に育ててきたカブトムシの幼虫たち。次に会うときは立派なカブトムシたちになっているはず!!
次回は、6月19日(日)13:30～。
「カブトムシの見せあいっこ」を「カブだち」のみんなで行います。



リユースコーナーが好評です!!



「ゴミを減らすために、使えるものは誰かに使ってもらう環境に配慮した生活をしよう」という意図で実施しているリユースコーナーは、昨年9月にリニューアルしました。その結果、リユース品の循環がよくなり、くるくるとリサイクルできています。「まだ使えるけど、もう使わないモノ」や「捨てるには忍びないモノ」などがあれば、ぜひリユースコーナーをご利用ください。詳しくは窓口にお声かけください。

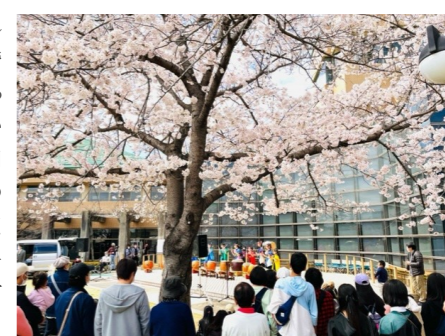
- ①1人2つまでコーナー枠をお貸しします。(利用期間は4週間)
 - ②期間を過ぎて残っている物は、各自で持ち帰っていただきます。
- ★持ち込み禁止：破損しているもの・壊れやすいもの・不衛生なもの(下着類・食品・薬品・生き物・雑誌・本・百科事典)



地域の情報

4/3(日) 3年ぶり操明さくら祭り開催!!

「操明さくら祭り」はコロナ禍の影響で2年もの間、中止されてきました。住民同士の交流の機会が減る中、「こんな今だからこそ地域の皆に楽しんでほしい!!」と3年ぶりに開催。会場となった岡山ふれあいセンターでは、雲一つない青空の下、満開の桜が咲きほこっていました。コロナ対策のため、例年より規模や内容を縮小した上での開催となりましたが、延べ約4500人が参加。遊びに来られた方たちの表情は明るく、桜とお祭りをのんびりと楽しんでいました。最後は、さくら祭りでは初となるビンゴゲーム大会を実施。ビンゴが揃うたびに子どもも大人も喜び、盛り上がりました。当日の様子は操明学区連合町内会のホームページで詳しくご覧になれます。



ミニ発表会のお知らせ

- ◆ 操南ウインズ(吹奏楽)
5月22日(日)
午後2時～3時
- ◆ 女声コーラスほほえみ&歌って踊ってグランドマーズ
5月29日(日)
午後1時半～3時