

食品ロス削減取組み講座

3回講座 **サルベージ・パーティ®**
～季節のアイデア料理～

「サルベージパーティ®」とは、家庭で余った食材を持ち寄り料理し、使い切るシェアパーティーのことです。みんなで持ち寄った食材を使って、プロのシェフからレシピのアイデアを教えてくださいながら、食品ロスを減らしましょう♪

<1回> 6月6日(火) 10:00～13:00

★2回:9月5日 3回:12月15日は改めて募集します。



【講師】フレンチレストラン「VINETTE-ヴィネット-」
オーナーシェフ 宮地 和徳さん

【定員】15人(先着順)

【参加費】500円(当日集金)

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん・手ふき
・**家庭で余っている食材**(申込み時に持込み食材を聞きます)
※期限の切れた食材、食べかけの食材はご遠慮ください。
※詳細はチラシ、またはHPをご確認ください。



申込
必要

【申込期間】5/1(月)～5/30日(火)17時まで

セルフ・リカバリー ～心と身体の癒し講座～

JSAボールエクササイズで
美脚と健康を!!

日常の動作「立つ」「歩く」などで、常に身体を支えている脚を整えることは、年齢性別に関わらず健康と美容につながります。

◆5月19日(金) 19:00～20:30

◆6月16日(金) 19:00～20:30

【講師】原田 真理子さん

(JSAボールエクササイズインストラクター)

【定員】15人 【持ち物】ヨガマット

申込
必要

参加
無料

操南銀幕劇場 **キュリー夫妻-その愛と情熱-**

ラジウム発見で名高い物理学者マリーとピエールのキュリー夫妻の活躍を俗物の校長との駆け引きを交えて**コミカル**に綴ったドラマ。

【監督】クロード・ピントー
【主演】イザベル・ユベール、シャルル・ベルリング 他
●上演 1996年作品
●104分
●フランス映画

◆ 6月10日(土) 13:30～15:20

【定員】50人 【対象】どなたでも



参加
無料

年間
申込
必要

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11日(木)13:30～15:30

『笑顔で広げよう～認知症ケア～』

◆ 6月8日(木)13:30～15:30

『知っておこう！脳卒中のこと』

【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

【講師】フレンチレストラン「VINETTE-ヴィネット-」
オーナーシェフ 宮地 和徳さん

【定員】15人(先着順)

【参加費】500円(当日集金)

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん・手ふき
・**家庭で余っている食材**(申込み時に持込み食材を聞きます)
※期限の切れた食材、食べかけの食材はご遠慮ください。
※詳細はチラシ、またはHPをご確認ください。



申込
必要

【申込期間】5/1(月)～5/30日(火)17時まで

琴・尺八と共に日本の美しいメロディーを

あじさいコンサート

◆6月4日(日)

13:00～開演

【演目】

- | | |
|-----------|----------|
| ①日本の詩メドレー | ⑤やさしいあの娘 |
| ②サクラ21 | ⑥糸 |
| ③河童百態 | ⑦麦 |
| ④ジュニア演奏 | ⑧地上の星 |

参加
無料

申込
不要

【出演】岡山邦楽合奏団／尺八・琴・三弦の会

操南健康ウォーキング

◆5月12日(金) 9:30～12:00 (約3.0km)

護国神社～操山(三勲神社跡)

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

◆6月2日(金) 9:30～12:00 (約4.5km)

六番川水の公園～横樋観音周遊

【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

地域交流会

地域交流会では、操南中学校の生徒たちが1学期の取組みを紹介、旭操・操南・操明の各小学校からも各校で行われている教育活動について紹介していただきます。後半のグループワークでは、中学生と地域の方で交流をしながら情報交換を行います。是非ご参加をお待ちしています。



◆7月15日(土) 14:00～16:00

【定員】50人(先着順)

【対象】どなたでも

申込
必要

参加
無料

活動中のクラブ講座をご紹介します!! お気軽に見学にきてください♪

◆**リズムビクス**

【第2・4月曜日 10:00-12:00】

簡単な筋トレ、ストレッチで体を温めます。音楽にのせて楽しいステップで身体を動かします。先生と講座生とのおしゃべりも楽しみながら、是非一緒に、より元気になりませんか。

◆**表装**

【第1・3木曜日 12:30-16:30】

このクラブは公民館主催から始まりもう27年を迎えます。先生が高齢となり同好会として活動しています。床間洋間にも合う掛軸類を、着物地、スカーフなど使用し、小物等を製作し楽しんでいます。



◆**操南オカリナフレンスうみ**

【第2・4月曜日 13:00-15:00】

音楽は人の心を穏やかにしてくれます。オカリナは手ごころな楽器で簡単に音が出せ、心を合わせて一つの曲に取り組んで人が和むいいハーモニーを出せるように練習しています。一緒にトライしてみませんか。



◆**写真撮影入門**

【第3火曜日 10:00-12:00】

写真の好きな人が集まり、趣味の延長で楽しんでいます。各自が場所・対象にこだわらず自由に撮影し、持ち寄り、寺尾先生を囲み、感じたことを質問しあって学んでいます。また「ロータス桑野」に毎月展示しています。



◆**真向法体操**

NEW

【第2・4火曜日 13:30-15:00】

火曜のお昼、始めに足指手指を一本づつほぐします。ご自分のペースでゆっくり体を動かしましょう。元高校体育教師の難波先生の明るいご指導で、楽しい仲間と心と身体を整える真向法体操教室！見学お待ちしております。

◆**華道 池坊**

【第1・3木曜日 13:00-15:00】

季節を先取りした花を玄関や居間の片隅に飾ってみませんか。お稽古というと堅苦しく思われますが、おしゃべりしながら楽しく生けることから始めてみましょう。一度体験してみませんか。



◆**詩舞**

【第1・3金曜日 19:00-21:00】

詩舞は、詩吟に合わせて刀や扇子を持って踊る日本の伝統的な芸道です。自分の身体能力に合わせて踊るので、幅広い年齢の方に楽しんでいただけます。興味のある方はぜひ、気軽に見学に来てください。



◆**着付**

【第1・3木曜日 10:00-12:00】

「嫁入りの着物がしつけのままあるわ。」もったいないですね。自分で着物を着られるようになりたい。友達に帯結びをしてあげたい。こんな人々大歓迎です。楽しみながら切るコツを教えてください、自装や他装が身につきますよ。



◆**クレイクラフト**

【第1・3月曜日 10:00-12:00】

クレイクラフトは石粉粘土を延ばして、作品を作ります。花、果物、籠等先生に丁寧に教えて頂きながら、リース、花籠等の作品に仕上げます。作品が完成するととても達成感があります。自分だけのオリジナルな作品を作ってみませんか。

◆**大正琴**

【第2・4木曜日 10:00-12:00】

私達は色々な曲を弾きながら認知症予防も兼ねて楽しんでいます。ぜひ練習を見に来てください。楽器は当分の間お貸しします。指導はゆっくり丁寧にしていただけるので安心してください。入部をお待ちしています。



◆**観水流 詩吟**

【第2・4土曜日 13:00-15:00】

古典文学に触れ、健康にもよい詩吟を始めませんか。初めての方も先生が丁寧に教えてくれます。教題は先生が配布してくれます。優しい先生で皆さん和気あいあいの気さくな楽しいグループです。ぜひ一度見学にお越しください。



◆**民謡**

【第1・3月曜日 13:00-15:00】

日本全国の民謡から課題曲を選び楽しくお稽古できます。三味線の生伴奏は自分の声の高さのキーに合わせてもらえます。唄が好きな仲間が集まっています。知っている唄、懐かしい唄、簡単な曲から習い始めましょう♪

