

# 寿大学研修旅行「神話を訪ねて・鳥取」

大国主命に関わる白兔神社、鳥取砂丘などを巡ります。

旅程

集合：沖田神社南駐車場(8:00発)→白兔神社【見学】→鳥取砂丘【昼食、買物】・砂の美術館【希望者】→賀露港【買物】→沖田神社着(18:10着予定)

◆日時：11月8日(水) 8:00～18:10

申込必要

◆参加費：7,000円(申込時に集金)

◆定員：50人(先着順)

★30人に満たない場合は中止とします

◆対象：65歳以上の方優先

申込期間

10/2(月)

～

10/20(金)

## セルフ・リカバリー ～心と身体の癒し講座～

週の最後に公民館で日々の疲れを癒してみませんか？

◆10月20日(金) 19:00～20:30

「気軽にゆるゆるゆる体操」

【講師】加賀田 和則さん (ゆる体操指導員)

【定員】15人 【持ち物】ヨガマット

☆簡単動作で、すき間時間にちよこちよこ出来ます!!

◆11月17日(金) 19:00～20:30

「色を五感で感じよう」

【講師】相沢 眞佐子さん (カラーセラピスト)

【定員】15人

☆色に関する意外な感覚を体感してみませんか？

◆12月15日(金) 19:00～20:30

「冬のおすすめ！ツボ押し術」

【講師】居郷 耕平さん (鍼灸師)

【定員】15人

☆自分で簡単にできるツボ押しを伝授！

申込必要

参加無料

## 操南健康ウォーキング

◆10月6日(金) 9:30～12:00 (約6.0km)

岡山ふれあいセンター～岡東浄化センター(コスモス見学)

集合場所：岡山ふれあいセンター

◆11月10日(金) 9:30～12:00 (約3.5km) 登山

ハローズ円山店～操山(ゴロゴロ大師)

集合場所：ハローズ円山店

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

◆12月1日(金) 9:30～13:30 (約4.0km) 登山

竜の口駐車場～竜の口南展望台～竜の口グリーン

シャワーの森(ふれあい広場)【注意】操山よりも急斜面です!!

集合場所：竜の口駐車場 ★弁当持参

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

【準備】動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど

11月・12月は軽登山です。飲み物は必ず持参してください。

※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。

申込必要

参加無料

## 12月の 毎週月曜日は! 岡山市スマホ教室

初心者のための4週連続のスマホ講座です! 自分が受けたい講座の日だけの参加もOKです。

申込必要

参加無料

①12/4:電源操作・ボタン操作、電話のかけ方・写真の撮り方

②12/11:アプリの入れ方、地図アプリの応用方法

③12/18:メール、スマホの安全

④12/25:インターネット、LINEの使い方

◆時間:10:00～12:15

◆定員:12人

◆講師:NTTドコモショップ スマホ指導者



食品ロス削減 取組み講座

持ち寄り食材でアレンジ料理 (サルベージ・パーティ®)

【日程】12月5日(火) 10:00～14:00

【講師】フレンチレストラン「VIGNETTE-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)

【材料代】500円(当日集金)

【持ち物】エプロン・三角巾・ふきん3枚・手ふき・持ち帰り容器

・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。

【申込期間】11/28日(火)17時まで

申込必要

## 洋風 冬の寄せ植え講座

昨年、好評だった冬の寄せ植え講座です。今年は洋風の華やかな寄せ植えを作ります!!

写真はイメージです

◆日程:11月25日(土)

◆時間:10:00～12:00

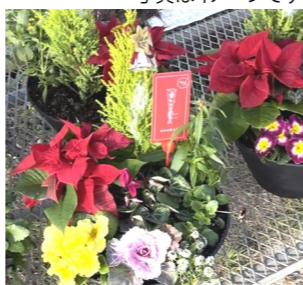
◆講師:砂田園芸

◆定員:20名

◆対象:どなたでも

◆材料代:1,500円

※当日、集金します。



## 地域交流会

地域交流会では、操南中学校1年生の生徒たちが防災学習の取組みを発表します。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。中学生の成長した姿をぜひご覧ください。みなさまのご参加をおまわっています。



【日程】12月16日(土)

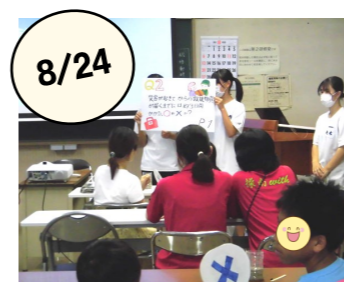
【時間】13:00～15:00

【定員】50人

申込必要

参加無料

先月号に掲載できなかった夏休み講座の様子です。今年の夏はたくさんの活動がありました。



8/24



液状化実験



当日の様子

した!!当日の急なアクシデントにも中学生を中心に、スタッフ皆でフォローをし合い、これぞ防災!!と感じさせてもらった講座となりました。

「自由な発想で、やってみたい」ことを形にしてください。操南中学校に防災講座の企画・運営ボランティアの呼びかけを行い、1～3年生9名が集まりました。テーマは「防災ミニ運動会」。地震を想定し、自宅から避難所へ移動するまでを運動会に見立てて講座にします。自宅・移動・避難所・防災クイズの4班に分かれて各班で内容の企画と運営を担当。防災サークル・操南ミライも打合せに加わり、6月から8月24日(木)の本番に向けて準備を進めてきました。本番では、競技形式の楽しめる演目や防災クイズ、液状化実験など和やかに防災を学んでもらいました。その裏では、中学生がフオーに本番によく走り回ってくれました!!当日の急なアクシデントにも中学生を中心に、スタッフ皆でフォローをし合い、これぞ防災!!と感じさせてもらった講座となりました。



打合せの様子

中学生の自由な発想で 防災ミニ運動会を開催

## クラブにチャレンジ!



操南ウインズ



墨絵



椅子に座ってストレッチ

参加した子どもたちもクラブ講座の皆さんも楽しい時間を一緒に過ごしました。来年もまたご協力をよろしくお願い致します。

## 公民館と3つのクラブが夏休みの学童クラブに活動を披露してきました。

【おきたひめ】

3日間に分けて、旭操あけぼのクラブ・操明つくしクラブ・操南たいようクラブに民話を語りに行きました。各学童クラブで4～6つの民話を語り、楽しいひとときでした。特に操南では、地元の「沖田姫」にまつわる話のリクエストがあり、お返しに子どもたちが新田音頭を輪になって踊ってくれました。

7/27

7/28

8/2

【大正琴】

操明つくしクラブで3回に分けて、約120人の子どもたちに大正琴を弾んでもらいました。シャボン玉など4～5曲の童謡を子どもたちに歌ってもらったり、大正琴の演奏を3～4曲ほど聴いてもらいました。会場には10台の大正琴を並べ、子どもたちに順番に大正琴の体験してもらいました。

8/9

【民謡】

操明小学校の体育館に約120人のつくしクラブの子どもたちが集まりました。子どもたちは「日本の民謡メドレー(ソーラン節・下津井節など)」の三味線・尺八・太鼓に合わせて手拍子、足拍子、声掛けと一緒に楽しんでくれました。盆踊り体験では、地元の夏祭りに向けて練習している地域の大人10名も加わり、大きな輪になり「炭坑節」を踊りました。何度もリクエストされ、熱心にみんなで踊りました。

8/7

＜クラブからの感想＞

今日の体験によって、子どもたちが自信を持って踊りの輪に参加し、日本の踊りを楽しむ一助になればと願います。常日頃、公民館で学んでいる自分の好きな事を地域に少しでも還元することができて励みとなりました。



## 学童クラブで映画会!

今年、操南中学校区内の3つの学童クラブを対象に映画会を開催しました。「操南たいようクラブ」は公民館で上映、「操明つくしクラブ」「旭操あけぼのクラブ」は、初めて公民館から映画会を持ち込みました。上映内容は、3本立てで、「子ども人形劇場」「ムーミン谷の春」「1ねん1くみいちゃんワル」です。楽しく歌をみんなまで歌ったり、面白い場面では笑ったり、一面と感動したり、大人数で見ると映画を楽しみました。来年度もぜひ続けてほしいという声をいただきました。

