

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ー®」とは、家庭で余った食材を持ち寄って料理し、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！

※料理初心者もシェフが優しく教えてくれます◎

<1回> 6月11日(火) 10:00～13:00

★2回:9月3日 3回:12月10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をご確認下さい。

【申込期間】6/4日(火)17時まで

申込
必要

今年度は
区間に!

セルフ・リカバリー
～心と身体の癒し講座～

ゆる体操で

心身をゆるめて首・肩をスッキリ

やさしく、ゆるーい語り口で、笑いを混ぜながら、指導します。すき間時間にできる簡単な体操です。今話題の肩甲骨の開発も!

◆5月27日(月) 13:30～15:00

◆6月24日(月) 13:30～15:00

【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

申込
必要

参加
無料



剪定の基本を知る

剪定の基本を知って人も樹木もいい関係に♪
今回は「アジサイ&ツツジ」の剪定を実演。

【日程】6月8日(土)

【時間】10:00～12:00

【講師】株式会社 岡山造園

【定員】14人(先着順)

【内容】一般的な剪定の解説後、
公民館の樹木で剪定の実演。

受付開始
5/16(木)
9:30～

申込
必要

参加
無料

<屋下がりの音楽会 Part1>

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9日(日)
13:00～開演

- ①子どもの四季
- ②こと絵巻～ふるさと～
- ③花 変奏曲
- ④桜色香
- ⑤三絃 春景八景
- ⑥昴(すばる)
- ⑦いい日旅立ち
- 西へ

【出演】岡山邦楽合奏団/尺八・琴・三弦の会

申込
不要

参加
無料

操南健康ウォーキング

◆5月10日(金) 9:30～13:00 (約4.8km)

集合:岡山ふれあいセンター～新岡山港

◆6月7日(金) 9:30～12:00 (約3.0km)

集合:護国神社～操山「旗振り台周遊」

★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
※保険はかけていません。各自で安全にご配慮下さい。
※当日8時の時点で雨天の場合、中止とします。

申込
必要

参加
無料

全9回

シニア世代の学びの場 **寿大学**

脳も体も活性化!! 楽しく学べるシニアの勉強会です。

【日程】第4・金曜日

【定員】80人程度

【時間】13:30～15:30

【対象】おおむね65歳以上の方

申込
必要

参加
無料

	日程	タイトル	講師
1	4月26日(金)	◎開講式 バスガイドさんが案内する模擬体験旅行 ～坂本龍馬、牧野富太郎を知る・高知～	岡村 真美 (フリーバスガイド)
2	5月24日(金)	なぜ、岡山市にオリエント美術館が必要なのか	四角 隆二 (主査学芸員)
3	7月26日(金)	アメリカ僧侶が語る「日本の仏教と高野山、曹源寺」	悟妙 Kevin Sepric (僧侶・英会話講師)
4	10月25日(金)	歌声で健康! みんなで歌おう!	檜山 武雄 (岡山アコーディオンクラブ代表)
5	11月13日(水)	研修旅行 ～坂本龍馬、牧野富太郎を知る・高知～ ※詳細は後日	岡村 真美 (フリーバスガイド)
6	11月22日(金)	フレイル・ロコモ(運動機能低下)予防	旭東病院 地域医療サポート室
7	1月24日(金)	落語を楽しもう	吉備家 めじろ 他 (噺の会じゅげむ)
8	2月28日(金)	健康寿命を延ばそう	岡山ヤクルト販売
9	3月28日(金)	新聞おもしろ話 ～紙面製作の立場から～ ◎閉講式	滝本 清文 (山陽新聞ちまたの会)

全9回 操南・岡山をもっと知ろう会

講義や語らいを通して操南・岡山の暮らしを見つめ、歴史的魅力を再発掘します。操南地区に特化した話題を気軽におしゃべりする座談会も予定しています。★座談会です。

◆5月10日(金)

日本三名園・後楽園の歴史、概要、イベント案内

【講師】万城 あき(岡山県郷土文化財団)

【日程】5月以降は、第2・金曜日

【時間】13:30～15:30

【定員】50人程度 【対象】どなたでも

申込
必要

参加
無料

お皿の絵付け体験

素焼きのお皿に自由に絵を描き、自分だけの作品を作りませんか?自分で作った作品にはなぜか愛着が沸きます。ぜひ自分で作ったお皿を長く、大切に使うってあげてください♪

【日程】6月1日(土)

【時間】13:00～15:00

【講師】岡山県陶芸同好会の皆さん

【定員】20人(先着)

【材料代】1000円(1作品)★申込時に集金

【対象】誰でも(家族や親子でも参加OKです)

★焼成後に返却のため、完成に1か月程かかります。

<申込期間>
5/6(土)～
5/20(月)
17:00まで

申込
必要



操南の企業を知ろう!

操南地区には多くの企業・工場が存在し、種々イベントにも協力をいただいています。また災害時の避難所にされている施設もあることから、地域住民との連携を深めることを目的に企業見学会を計画しました。第1弾はココです!!

▲Nagase Viita

第1弾 **ナガセヴィータ株式会社(旧株式会社林原)**
「自然の力を未来の力に」

【事業内容】食品原料、医薬品原料、化粧品原料、健康食品原料、機能性色素、酵素、リン脂質の開発・製造・販売
【パーパス(存在意義)】
生命に寄り添い、人と地域の幸を支える

【日程】6月14日(金)

【時間】13:30～15:30

【定員】20人(先着順)

受付開始
5/16(木)
9:30～



【集合場所の案内】

当日は13:20までに左記「P」にお集まりください。駐車位置は係の方が誘導してくれます。

申込
必要

参加
無料

操南銀幕劇場

◆5月11日(土)「裸の大將放浪記」

芦屋雁之助が、放浪の天才画家として今なお多くの人々に愛される山下清を熱演。日本のゴッホとよばれた晩年までを感動とユーモアで描く。

◆6月8日(土)「若草物語」

4姉妹と愛情に満ちた母親ら、マーチ一家の中で、次女ジョーは女性というだけで仕事や人生を自由に選べないことに疑問を抱く。ジョーは幼なじみのローリーからの求婚を断って、作家を目指す。

【時間】13:30～15:30

【定員】50人 【対象】どなたでも

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9日(木)13:30～15:30

『食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活』

◆6月13日(木)13:30～15:30

『快眠で健康な毎日を!～睡眠の質を高める方法～』

【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)

申込
不要

参加
無料