

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8日(木)13:30~15:30

『シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”』

◆6月12日(木)13:30~15:30

『意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント』

【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)

## かんたん耳の聞こえチェック

加齢とともに音を感じる細胞が減少することで難聴になると言われています。難聴を早期発見・早期対応することで、コミュニケーション能力の維持向上につながり、フレイル予防や社会参加につながります。耳の聞こえのチェックをしてみませんか。

◆日時:7月10日(木)13:30~15:30

◆内 容:簡易の聴力検査

◆対 象:高齢者・聞こえが気になる方

◆その他:操南いきいき教室7月(聞こえの講話)と同時開催。教室参加者は教室の前後で時間を設けます。

\*聴力検査は操南いきいき教室参加者以外も参加可能です\*



申込不要

申込不要  
参加無料

## //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。

◆「フレイルチェックで健康寿命をのばそう」

【講 師】竹下 恵子さん(岡山東中央病院理学療法士)

【日 時】5月23日(金)13:30~15:30 ★申込受付中

◆「バスガイドさんが案内する模擬体験旅行」

【講 師】岡村 真美さん(フリーバスガイド)

【日 時】6月27日(金)13:30~15:30

★申込受付 5/24(土)10:00~

申込必要  
参加無料

## 全8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・岡山の歴史的魅力を再発掘し操南の歴史と文化を語る会も開催します。

◆5月9日(金)「操南の干拓」

【講 師】安倉 清博(元政田民俗資料館職員)

【時 間】13:30~15:30 ★申込受付中

申込必要  
参加無料

◆5月31日(土)「宇喜多直家優将論」

【講 師】出宮 徳尚(宇喜多家史談会理事)

【時 間】13:30~15:30 ★申込 4/28(月)10:00~

申込必要  
参加無料

【定 員】各回 50人程度 【対 象】どなたでも

\*令和7年度は毎回、申し込みをお願いします\*

## 操南文化財探訪講座

◆5月24日(土)10:00~12:00

座学編「操南周辺の古墳と遺跡」

申込必要  
参加無料

【講 師】高橋 伸二(操南公民館館長)

申込  
4/26(土)  
10:00~

【会 場】操南公民館 2階講座室

【定 員】50人程度 【対 象】どなたでも

\*令和7年度は毎回、申し込みをお願いします\*

## 操南健康ウォーキング

健康増進・体力づくりに！

仲間と話をしながら地域を見て歩きませんか？

申込必要  
参加無料

◆5月2日(金) 9:30~12:00 (約4.2km)

集合:護国神社

行先:操山「里山センター～旗振台」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。



◆6月6日(金)10:00~12:00

場所:操南公民館

内容:この日はウォーキングではなく、令和8年度からクラブ講座化に向けての協議の時間とします。



いつも参加してくださる方も、このたび興味を持ってくださった方も、ぜひお集りいただいてご意見をお聞かせください。よろしくお願いいたします。

申込必要  
参加無料申込必要  
参加無料

クラブ講座を紹介します!! お気軽に見学にきてください♪

☆ 講師:谷川 喜洋士 ☆ 受講料:なし



## 子ども将棋クラブ

【第1・2土曜日 10:00~11:30】

未就学児～小学6年生の子ども達が在籍しています。

将棋が初めてでも大丈夫！！

先生に教えてもらったり、友だちと対局したり。

受講料無料なので、まずは見学・体験からでもお気軽にお問い合わせ下さい。

みんなと一緒に将棋をしましょう！！



屋下がりの発表会

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8日(日) 13:00~ 開演

【演 目】

- |           |            |
|-----------|------------|
| ①語り「かぐや姫」 | ④こうた「民謡」   |
| ②六段の調     | ⑤世界民謡による組曲 |
| ③彗星       |            |

申込不要  
参加無料

【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

健康増進・体力づくりに！

仲間と話をしながら地域を見て歩きませんか？

申込必要  
参加無料

◆5月2日(金) 9:30~12:00 (約4.2km)

集合:護国神社

行先:操山「里山センター～旗振台」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

◆6月6日(金)10:00~12:00

場所:操南公民館

内容:この日はウォーキングではなく、令和8年度からクラブ講座化に向けての協議の時間とします。



いつも参加してくださる方も、このたび興味を持ってくださった方も、ぜひお集りいただいてご意見をお聞かせください。よろしくお願いいたします。

申込必要  
参加無料申込必要  
参加無料

## 操南銀幕劇場

上映作品「種まく旅人～華蓮(はす)のかがやき～」

2020年作/日本映画

【出演】栗山千明・平岡祐太・大久保麻梨子・永島敏行 ほか

石川県金沢市の伝統野菜である「加賀れんこん」を題材に、後継者不在に悩む農業の現実を見つめなおす内容などを描いた作品

【日 時】6月14日(土) 13:30~15:30

【定 員】40人程度 【対 象】どなたでも

\*令和7年度は毎回、申し込みをお願いします\*

参加無料



## フラワーサポーター活動中！

<みんなで作業する日時>毎月第2月曜日 10時～12時  
ボランティアメンバー募集しています！上記作業日以外にも、ご自分の都合に合わせて作業してくれています。

お花や木が好きな人

一緒に楽しく作業しませんか！

ガーデニングに興味があれば、何も知らなくても大丈夫！！  
園芸初心者の職員もボランティアのみなさまに教えていただき、ただいま勉強中です。種まきや水やり、植替えなどの基本を楽しく体験し、花ガラ摘みや草取りなど丁寧に公民館の庭を美しく整えてくださっています。休憩時間には、みんなで楽しくお茶を飲みながら、お花や苗の情報交換もしています。一緒に楽しく園芸作業をしませんか？  
ご参加お待ちしています♪ (次回5月12日、6月16日)