

操南公民館だより

162号

令和7年9月1日発行
岡山市立操南公民館



操南☆おとなの楽校

きっと見つかる♪ 似合うメガネの選び方 ～ 顔型診断 & 試着体験もできるよ♪ ～

専門家が「似合う」メガネの選び方のコツについて教えてください。

セルフ顔型診断、いろいろなメガネの試着もできます。日常生活でメガネが必要な方、
良く見えているけれどオシャレアイテムとして取り入れたい方、どなたでもお気軽にご参加ください。

【日 時】9月18日(木)10:00～12:00

【講 師】柚木愛さん(眼鏡技術専門学校ワールドオプティカルカレッジ 眼鏡美術担当)

【定 員】20人(先着順) 【対 象】どなたでも

【申 込】電話または公民館窓口へ

申込
必要

参加
無料



操南健康ウォーキング

「操南健康ウォーキング」は、令和8年度からはクラブ講座として活動することになりました。下記の日程にウォーキングに参加して、休憩場所の里山センターでクラブ講座になった場合のルール確認・役割分担などを話し合い、クラブメンバーとして登録する準備をしませんか。行先は、5月の活動日に雨天中止になったコースです。ご参加お待ちしております。



【日時】10月3日(金) 9:30～12:00

【行先】操山「里山センター～旗振台」周遊(約4.2km)

【集合】解散場所:護国神社駐車場(9時30分集合)

【定員】30人程度(先着順) 【準備物】動きやすい服装・履きなれた運動靴・タオルなど

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

申込
必要

参加
無料

※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】来館または電話・FAXで申込

操南文化財探訪講座

座学「山と干拓地の文化財」

干拓地や周辺の山々に残る石造物や古墳、城跡など探訪予定地を解説。

【日時】9月27日(土) 10:00～12:00

【講 師】高橋伸二(操南公民館長)

【定 員】40人

【申 込】受付中。 電話または公民館窓口へ

参加
無料

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予防センター

健康づくりのための軽い運動や講話を医療・福祉の専門家がご伝えします。

★9月11日(木)13:30～15:30

『誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」』

★10月9日(木)13:30～15:30

『あっ晴れ!もも太郎体操を体験しよう』

【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

TEL(086-274-5211)

参加
無料

申込
不要