

操南公民館だより

168号

令和8年9月1日発行
岡山市立操南公民館



操南☆おとなの楽校

はじめてのマットピラティス ～初心者歓迎！ゆったり体を動かそう～



「体は動かしたいけれど、激しい運動はちょっと苦手…」そんな方へ。

「がんばる運動」ではなく、「整える時間」をはじめてみませんか？

呼吸に合わせてゆったり体を動かしながら、姿勢や体感を無理なく整えていきます。

☆日 時：10月2日（金）10時～11時40分

☆講師：杉山 梢さん（NPO 法人リトル・サン代表）

☆定 員：12人（先着順）

☆持ち物：飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット（バスタオル可）、動きやすい服装で参加してください。

☆申込み：8/28から公民館窓口・電話で受付中

申込
必要

参加
無料

土地の記憶を伝えるまち歩き ～地域の記憶を未来の防災につなげよう～

地域応援人づくり講座

共催：岡山大学教育学部自然地理学研究室

WS②「ルートを考える」9月5日（土）10:00～12:00

申込
必要

参加
無料

地域を知るには、地域を実際に歩いてみる事が大切です。地域を知っていることが防災にもつながっていきます。地域をよく知る人、もっと知りたい人、これから知る人。いろいろな人が集まり、同じ地図を見ながら自分たちの地域について話をします。話しの中で出た情報や皆さんの記憶や思い出を使って、まち歩きのルートを作っていきます。各地域でどんなルート図が完成するのか楽しみです。途中参加からの参加も可能です。来年1月には完成したルートを使って、まち歩きイベントを予定しています！！

WS① 8/10「地域を知る」の様子

参加した皆さんからは、懐かしい記憶や思い出がどんどん出てきて、用意した地図は話した内容のメモでいっぱいになりました。参加した中高生が知らない話も多く、地域の方が中高生に詳しく伝える様子も見られました。昔の暮らしの様子や建物のこと、河川や食べ物についてなど、いろいろな視点からの話も聞けました。



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・福祉の専門家がお伝えします。

★9月10日（木）13:30～15:30

『見逃さないで！認知症の予備軍 MCI』

★10月8日（木）13:30～15:30

『転ばぬ先の骨～骨粗しょう症の予防と治療～』

【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