

クラブ講座生  
募集中!

# 令和7年度 操南公民館クラブ講座一覧 (64クラブ)

クラブ講座に入りたい方は、まずは見学をお勧めしています。

ジャンル	クラブ講座名	実施曜日	時間	定員	受講料	講師名
書道	硬筆	2・4 火	10~12	10	月1,000円	梶原 翠華
	毛筆	2・4 金	10~12	10	月1,000円	梶原 翠華
	実用書道クラブ	1・3 金	13~15	10	月1,000円	毛利 啓堂
美術・手芸・工芸	楽しい折り紙	2 月	13~15	20	月500円	片岡 元子
	操南陶芸クラブ	4 月	13~17	10	月800円	成木 智幸
	烏城彫	2・4 火	10~12	10	月1,000円	三道 美瑞江
	絵手紙クラブ	2・4 火	13~15	15	月1,000円	島木 訓子
	表装	1・3 木	13~15	10		
	手描友禅	1・3 金	10~12	12	月1,000円	西村 弘子
	クレイクラブ	1・3 金	10~12	10	月1,000円	安井 倫子
	あみもの	2・4 金	10~12	15	月1,000円	金出地典子
文芸	墨絵	2 日	10~15	10	月1,000円	中島 正子
	古典を読む会	1 月	10~12	15	月500円	石井 佳子
	操南語りの会 おきたひめ	2 月	10~12	25	年会費1200円	
	川柳	2 火	13~15	30		
舞踊	操南短歌	3 土	9半~12	12	月500円	濱田 棟人
	操南社交ダンス同好会	2・4 金	19半~21	20	月1,000円	新屋敷善史
	ハワイアン・フラ	2・4 火	15半~17半	15	月1,000円	山下 京子
健康・スポーツ	岡山東ラウンドダンスクラブ	1・3 金	13~15	20	月1,000円	佐藤 英男
	3B体操	1・3 月	10~12	15	月1,000円	今井 鐘子
	マミーズ3B体操	2・4 木	13半~15	10	月1,000円	佃 裕子
	操南ストレッチ教室(午前の部)	1・3 月	10~11半	20	月1,000円	赤堀 静枝
	操南ストレッチ教室(午後の部)	1・3 月	13~14半	20	月1,000円	赤堀 静枝
	男性のための健康体操	4 月	10~11半	20	月500円	赤堀 静枝
	真向法体操	2・4 火	13半~15	12	月1,000円	難波 欽子
	椅子に座ってストレッチ	3 木	10~12	20	月500円	水島 典子
	初めての方のリラックスヨガ	1・3 月	19~20半	10	月1,000円	高倉 和美
	身体リセットヨガ	2・4 土	10~12	15	月1,000円	高倉 和美
	リズムピクス(しばらく休会)	2・4 月	10~12	10	月1,000円	岡野 奈美
	気功・太極拳	2・4 火	10~11半	12	月1,000円	和田 千枝
	やさしい護身術	1・3 木	19~21	20	月500円	段堂 保
	操南ディスコンクラブ	2・4 日	13~15	16		松山 武雄
	操南エンジョイ・レク	2 土	13~15	20		
	正道会館西崎道場(空手道)	2・4 土	第2土曜 15半~17半 第4土曜 13~15	20	月1,000円	西崎 雅人

ジャンル	クラブ講座名	実施曜日	時間	定員	受講料	講師名	
音楽・邦楽	着付	1・3 木	10~12	15	月1,000円	妹尾 孝子	
	華道	池坊(華道)	1・3 木	13~15	10	月1,000円	佐藤 泰子
	茶道	表千家(茶道)	1・2 土	15半~17半	12	月1,000円	片岡 清子
	民謡	1・3 月	13~15	15	月1,000円	岸野 愛子	
	朝翠流 詩吟	1・3 月	13~15	10	月1,000円	川野辺洋鵬	
	観水流 詩吟	2・4 土	13~15	15	月1,000円	安田 陽水	
	操南オカリナフレンズ うみ	2・4 月	13~15	10	月1,000円	河井由美子	
	うたの輪 フレンド	1・3 火	10~12	20	月1,000円	井上 清光	
	中高年から始めるらくらピアノ	1・3 火	10~12	12	月1,000円	山本 詠子	
	歌って踊ってグランマーズ	1・3 火	10~12	20	月1,000円	谷 順子	
語学	女声コーラスほほえみ	2・4 木	10~12	30	月1,000円	谷 順子	
	歌ってみよう ジャズ&ポップス	2・4 木	13~15	20	月1,000円	矢野 啓三郎	
	うたごえ操南	4 土	13~15	30	月500円	松山 武雄	
	琴	2・4 火	10~12	12	月1,000円	片山 道素	
	尺八・琴・三絃の会	1・3 土	13~15	10	月1,000円	坪田 友広 坪田 久子	
	操南ウインズ(吹奏楽)	2・4 土	18半~20半	40	月団費1000円		
	カラオケC	1・3 金	13~15	12			
	カラオケA	1・3 土	13~15	15			
	カラオケB	1・3 日	13~15	15			
	abc英会話	1・3 火	13~15	15	月1,000円	ピーター ヴァン ティン グエン	
子ども向け	楽しい英会話	2・4 火	13~15	20	月1,000円	ピーター ヴァン ティン グエン	
	英会話	2・4 金	10~12	15	月1,000円	ケビン セビレック	
	写真 写真撮影入門	3 火	10~12	10	月500円	板野 彰	
	PC パソコンワードクラブ	1・3 土	13~15	15	月1,000円	前川 悦子	
	操南スマイルキッズB(ヒップホップ)(5歳~低学年)	1・3 月	15:45~16:45	25	月1,000円	笹川 由香	
	操南スマイルキッズA(ヒップホップ)(中学年~高学年)	1・3 月	16:45~17:45	10	月1,000円	笹川 由香	
	操南スマイルキッズS(ヒップホップ)(小学校高学年~中学生ダンス経験者)	2・4 木	18~20	15	月1,000円	笹川 由香	
	ジュニア3B体操	2・4 木	15半~17	10	月1,000円	佃 裕子	
	子ども将棋クラブ(小学生~)	1・2 土	10~11半	40		谷川 喜洋士	
	小学生のドミッコ	2・4 日	10半~12	20	月1,000円	松本 晃子	

R7年度の公民館まつり開催が11/15(土)・16(日)に決定しました

## 岡山市施設予約システムについて

公民館の室使用予約がスマホやパソコンからできるようになります!!

岡山市施設予約システム(公民館)が4月3日(木)から開始されます。初回のみ利用者登録が必要になります。詳しくは市民のひろば、岡山市ホームページをご参照ください。



### 資源化物の回収について

回収日時: 9時~17時(時間厳守)

回収品目: 空き瓶・空き缶・蛍光灯

★水曜日・祝日は休館です。

★事業者の方のゴミは捨てられません。

詳しくは市民のひろば、岡山市HPをご参照ください。



### 図書利用について

貸出: 1人5冊まで

期間: 2週間

★希望する本がない場合は、中央図書館から取り寄せることも可能。詳しくは公民館窓口まで



### フラワーサポーター大募集 (現在7名登録!)

公民館で楽しく園芸ボランティアをしてみませんか?

定期活動時間: 毎月第2月曜日10時~12時(祝日除く)

4/14・5/12・6/9...

申込必要

参加無料

「支えるみんなの活動講座」参加者の実践講座

## みんなの☆カフェ ~最弱王はだれ?~

みんなと仲良くなるには、まずはみんなで楽しい時間を過ごすこと!!  
ゲームをしたり、おやつを食べたり、子どもも大人も楽しく一緒に遊びましょう!

【日程】3月27日(木)

【時間】13:00~15:00

【対象】誰でも

【定員】50人

【材料代】200円

【申込〆切】3月18日(火)まで

【申込先】材料代を添えて操南公民館まで

【共催】岡山市社会福祉協議会・操南公民館

申込必要



じゃんけん列車  
ジェスチャーゲーム  
おやつ2回  
ババ抜き  
景品くじあり



岡山市立操南公民館

TEL(086)-276-7898

〒702-8006 岡山市中区藤崎201-4

✉ sounankouminkan@city.okayama.lg.jp



### 【速報】

「古着で布ぞうりを作ろう」講座に参加できなかった方!

すぐに定員に達してしまった「布ぞうりづくり」。希望する声が多かったので、5月~6月に再度実施いたします。詳細は公民館だより次号に掲載!!



操南公民館だより

159号

令和7年3月1日発行  
岡山市立操南公民館



おやこチャレンジタイム

# 韓国のお昼ごはんづくり

韓国出身の先生に教えてもらいながら、親子で協力して楽しくお昼ごはんづくりをしましょう♪

【メニュー】キンパ(韓国風海苔巻き)、スープ

【日時】3月22日(土)10:00~13:00

【講師】金充姫(キム・ユニ)さん

【対象・定員】3歳以上のお子さんとその保護者・12組

【材料代】1人500円(申込時集金)

【申し込み】3月1日(土)から材料代を添えて窓口へ

※ 持ち物、申し込みの詳細については

学校園にチラシを配布します ※



## 感じる♥太極拳

太極拳って何?テーマを絞って解説します。簡単な動作で太極拳を体感しましょう。

【日時】① 3月21日(金)10:30~12:00 呼吸

② 3月22日(土)13:30~15:00 氣

③ 3月24日(月)13:30~15:00 緩める

【講師】日中友好協会本部指導員 青木正美

【定員】15名

申込 参加  
必要 無料

## 今、知りたい・考えたい 永代供養・墓じまい・仏壇じまい

お墓のある場所が遠いから年々行くのが大変になってきた、お墓を継ぐ人がいないからどうしよう、といった不安はありませんか?この講座では、最近の永代供養、墓じまい、仏壇じまいなどについて、知ることができます。

【日時】3月17日(月)10:00~11:30頃

【講師】狩谷 浩範さん  
(日本石材産業協会 お墓ディレクター2級)

【定員】30名 【持ち物】筆記用具

【申込】電話及び窓口まで

申込 参加  
必要 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。

◆3月13日(木)13:30~15:30

「見逃さないで!認知症の一手手前の状態とは?」

◆4月10日(木)13:30~15:30

「フレイルチェック&脳と体が喜ぶリズム体操」

【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 参加  
不要 無料

# 寿大学 第9回(最終回・閉校式)

新聞おもしろ話 一紙面製作の現場から

【日時】3月28日(金)13:30~15:30

【講師】滝本清文さん(山陽新聞ちまた友の会代表)

【申込】今年度の申し込みは終了しています。

### <令和7年度「寿大学」申し込みについて>

- ・令和7年度より、寿大学は各回申し込みとなります。
- ・最終回3/28(金)より、初回の申込受付を開始いたします。
- ・第4金曜日 13:30~15:30

## スマホに慣れて♪楽しもう!

前にもスマホ講座を受けたけど、まだ自信が持てない方。初めての方にも、ゆっくり、わかりやすく解説します。慣れない方にも、楽しみ方をご紹介します。

【日時】① 3月11日(火)10:30~12:00

電源操作・ボタン操作・電話のかけ方・写真の撮り方

② 3月18日(火)13:30~15:00

ネットの楽しみ方・アプリの入れ方・動画の見方

【講師】ドコモショップスマホ指導者 【定員】10名

【申込】2月13日(木)9:30~

窓口・電話で受付開始

申込 参加  
必要 無料

## 操南健康ウォーキング

◆ 3月14日(金) 9:30~13:00 (約6.0km)

集合:ハッピータウン岡南店 ~ 阿部池周遊(河津桜花見)

◆ 4月4日(金) 9:30~12:00 (約4.5km)

集合:護国神社 ~ 里山センター ~ 恩徳寺 ~ 明禅寺城址 ~ 旗振台 ~ 護国神社

★軽登山靴・ストックをお持ちの方はご持参ください。

◆ 5月2日(金) 9:30~12:00 (約6.0km)

集合:マルナカ平井店~内宮

【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。

お弁当  
敷物  
持参

申込  
必要

参加  
無料

## 操南銀幕劇場 紅い櫻 たすき ~富岡製糸場物語~

明治時代、主人公は父親の反対を押し切り、富岡製糸場で工女として働くことを決意する。2014年に世界文化遺産に登録された富岡製糸場を題材に、明治時代の日本近代化を支えた絹の生産に携わった、女性たちの姿を描いた作品。

【出演】水島優・吉本実優・大空真弓・西村まさ彦 他

●上演 2017年作品 ●日本 映画

◆4月12日(土) 13:30~15:30

【定員】40人程度

申込 参加  
必要 無料

## 新しくできたクラブ講座を紹介!! お気軽に見学にきてください♪

◆ 正道会館 西崎道場(空手道) ☆講師:西崎雅人 ☆受講料:月1,000円

【第2土曜日 15:30~17:30・第4土曜日 13:00~15:00】

※ 2週目と4週目で時間帯が異なります ※

空手は痛いだろうし、怖いだろうし、運動神経ないし無理かな...  
今から始めるには遅すぎるかな...そんな事ありません!!  
4歳~大人の方までそれぞれの目標に合わせてみなさん笑顔で頑張っています!!  
試合で勝つことも大事ですが、相手を敬う気持ち、挨拶、礼儀も大切にしています。  
まずは見学、無料体験からでもお気軽にお問合せください。



## 予想の100倍おいしかったです!

2月2日(日)、「沖新田なつかしの味 ふなめしを食べよう!」講座を開催しました。ふなめしを懐かしむ人も、初めて食べる人も、参加したスタッフも、会場の全員と一緒に美味しく頂きました。



### 新鮮な寒ブナで90食分の調理を開始



操南公民館の「ふなめし」は、フナを捌くところから始まります。当日の朝、百間川で漁をしている谷川さんが生け簀から引き上げた活きた寒ブナを届けてくれます。操南学区栄養改善協議会の皆さんとふなを捌くボランティアさん6名が手際良く準備を進めていきました。あっという間にフナはミンチに姿を変え、館内には良い匂いが漂ってきました。

### ふなめしにまつわる地域の歴史・文化を学ぶ

ふなめしの配膳準備を待つ間、会場では、地域の昔を知る藤原さんに「昔は堀田替えの時にフナを捕まえて、ふなめしにしていた。手のひらサイズのフナが美味しい。県外にもフナ料理が色々ある」など、貴重な話をさせていただきました。そして、いよいよ配膳開始。出来立てのふなめしを、皆さん勢いよく食しました。食事も一段落した後、谷川さんから「沖田神社の祭り寿司」について、沖新田の干拓の歴史を絡めて話をしてもらいました。



### 中学生ボランティア大活躍!

操南中から5名がボランティアとして参加してくれました。本番までの間、準備のため何度も公民館に集まってくれました。当日は、会場の受付や会場インタビュー、そして、ふるさとクイズの作成や司会進行で大活躍。特にふるさとクイズの問題は、過去から現代まで広範囲の操南のふるさと情報満載で盛り上がりしました。今回、初めてふなめしを食べた中学生たちみんなからも、「おいしい!」をいただきました。

