

始めてみませんか？

やさしい護身術 体験講座

護身術とは、相手からの攻撃だけでなく、自分自身の体を守る技術です。
例えば転んでも怪我の少ない受身の方法とか体の使い方を学び健康を維持し、第三者に対する対処方法を一緒に学ぶことができます。

操南公民館のクラブとして毎月第1・3木曜日の19～21時に活動しています。
体験講座を受けて引き続き受講されたい方は、クラブに入って活動していただくこともできます。初心者も経験者も大歓迎です！

日時：3月19日（木曜日）19:00～21:00

■講師：段堂 保さん

■内容：転んでもけがの少ない受身の方法や体の使い方
手をつかまれても逃げる方法など

■参加費：無料 ■定員・対象：15人・どなたでも（小学生以上）
（今回は無料、クラブに入られた場合は月500円の受講料が必要になります。）

■持ち物：水分補給できるもの、タオル

■服装：動きやすい服装（靴下を脱いで活動していただきます）

☆申込み方法：電話もしくは公民館窓口でお申し込みください。

【申込期間】 3/1(日)9:30～3/17(火)17:00 まで

お問い合わせ・お申込み

岡山市立操南公民館 住所：岡山市中区藤崎201-4

【電話・FAX】(086)276-7898

【開館時間】平日 9:30～21:00、日曜 9:30～17:00

【休館日】水曜日、国民の祝日、年末年始

*参加の際にいただく個人情報、この講座のみに利用し他の目的には利用しません。

*暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合は、通常業務を停止します。



始めてみませんか？

若さを保つ健康体操 体験講座

令和8年4月から「若さを保つ健康体操」クラブになりました、操南公民館のクラブです。現在男性だけで活動していますが、4月からはどなたでも入っていただけます。

毎月第4月曜日の10～11時30分に活動しています。
体験講座を受けて引き続き受講されたい方は、クラブに入って活動していただくこともできます。初心者も経験者も大歓迎です！

日時：3月23日（月曜日）10:00～11:30

■講師：赤堀 静枝さん

■内容：ストレッチ・リズム体操・柔軟体操 など

■参加費：無料

■定員・対象：15人・どなたでも

（今回は無料、クラブに入られた場合は月500円の受講料が必要になります。）

■持ち物：水分補給できるもの、タオル

■服装：動きやすい服装

☆申込み方法：電話もしくは公民館窓口でお申し込みください。

【申込期間】 3/1(日)9:30～3/17(火)17:00 まで

お問い合わせ・お申込み

岡山市立操南公民館 住所：岡山市中区藤崎201-4

【電話・FAX】(086)276-7898

【開館時間】平日 9:30～21:00、日曜 9:30～17:00

【休館日】水曜日、国民の祝日、年末年始

*参加の際にいただく個人情報は、この講座のみに利用し他の目的には利用しません。

*暴風警報、大雪警報、特別警報が発令された場合は、通常業務を停止します。

