

# 3月号 地域のために 地域とともに 万富公民館だより

発行 岡山市立万富公民館  
〒709-0841  
岡山市東区瀬戸町万富 257  
Tel 086-953-0610  
Fax 086-953-0715  
【E-mail】 mantomikoumin@city.okayama.lg.jp  
【ホームページ】 http://www.city.okayama.jp/kouminkan/mantomi/index.html  
【Facebook】 https://www.facebook.com/MantomiKouminkan/



★ 開館時間 9:30～21:00（日曜日は 17:00 まで）水曜日・祝日休館（水曜日が祝日の場合は翌日木曜日も休館）★



## 万富はつらつ大学

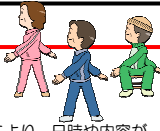
※都合により、日時や内容が変更することがあります。

■受講料：無料 ■定員：50人（先着順）  
■申込み：3月25日（月）9:30～3月31日（日）17:00  
万富公民館窓口に申込用紙を提出ください（代理申込み可）。  
初日は電話申込み不可。翌日からは電話申込みも可。年間申込みは5回以上参加予定としてください。申込みにあたっては、申込用紙を熟読してください。申込用紙は3月14日（木）より公民館窓口にあります。

講座の時間は、すべて 13:30～15:00 です。

|    | 月 日          | 内 容                                        | 講 師                                   |
|----|--------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1  | 4/19<br>(金)  | 岡山弁再発見！                                    | 青山 融さん<br>(元岡山弁協会会長)                  |
| 2  | 5/25<br>(土)  | 捨てない整理整活<br>～あなたは「捨てる」と「収納」で<br>失敗している！    | 佐藤 亮介さん<br>(男の一級整理収納アドバイザー・<br>整理ist) |
| 3  | 6/22<br>(土)  | 人が育てる農作物、<br>農作物が育てる人                      | 厚見 剛さん<br>(就労支援A型事業所<br>マヤファーム 理事長)   |
| 4  | 7/12<br>(金)  | めざそう！ 快便・快腸生活                              | 渡邊 華央さん<br>(ヤクルトCS推進室)                |
| 5  | 8/24<br>(土)  | 岡山の礎を築いた<br>宇喜多直家・秀家親子                     | 片岡 学さん<br>(瀬戸内市教育委員会総務学務課 参事)         |
| 6  | 9/27<br>(金)  | 笑いヨガワークショップ<br>～心も体も元気に！<br>誰でもできる笑いの健康体操～ | 吉信 ひとみ さん<br>(笑いヨガ ティーチャー)            |
| 7  | 10/26<br>(土) | ジャズから演歌まで一緒に歌おう                            | シティジョーカーズ<br>(岡山市役所厚友会音楽部)            |
| 8  | 11/29<br>(金) | 在宅医療・介護と<br>人生会議のすすめ                       | 地域ケア総合推進センター職員                        |
| 9  | 12/13<br>(金) | 住宅火災からの<br>避難について考える                       | 繪面 流暢さん<br>(岡山市消防局予防課 消防司令補)          |
| 10 | 1/25<br>(土)  | con FO-KO winter concert2024               | con FO-KOのみなさん                        |
| 11 | 2/14<br>(金)  | シティライフのはじまり                                | 四角 隆二さん<br>(岡山市立オリエント美術館<br>主査学芸員)    |
| 12 | 3/14<br>(金)  | 生活習慣病の理解と予防                                | 岡山旭東病院スタッフ                            |

## 令和6年度の講座生募集のおしらせ



## 万富健康づくり教室

※都合により、日時や内容が変更することがあります。

長年開催してきた「万富ウォーキング」が終了し、来年度から新しく「万富健康づくり教室」がスタートします！  
■講 師：為房 真由美さん（健康運動指導士）  
■対 象：健康増進、身体機能の維持・向上に関心のある方  
■内 容：マット・エアロ・ストレッチなどの運動で、運動機能の維持・向上を図ります。  
※この講座は全 11 回の連続講座です。

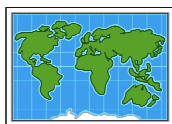
■受講料：無料 ■定員：30名（先着順）  
■共 催：千種学区健康 21 推進協議会  
■申込み：3月25日（月）9:30～3月31日（日）17:00  
万富公民館窓口に申込用紙を提出ください（代理申込み可）。  
初日は電話申込み不可。翌日からは電話申込みも可。年間申込みは5回以上参加予定としてください。申込みにあたっては、申込用紙を熟読してください。申込用紙は3月14日（木）より公民館窓口にあります。

講座の時間は、すべて 10:00～11:30 です。

|    | 月 日      | テーマ                      | 内 容                                   |
|----|----------|--------------------------|---------------------------------------|
| 1  | 5/31(金)  | 仲間づくりをしましょう              | 運動を通して「仲間づくり」を行い、お互いにコミュニケーションを深めます。  |
| 2  | 6/15(土)  |                          |                                       |
| 3  | 7/19(金)  | 暑い時にちょっと動きましょう           | 大きな動きではなく「ゴロゴロ」していてもできる運動・ストレッチを行います。 |
| 4  | 8/30(金)  |                          |                                       |
| 5  | 9/20(金)  |                          |                                       |
| 6  | 10/18(金) | 散歩の前後、お出かけの前後に身体をほぐしましょう | 動的ストレッチ・静的ストレッチで身体をほぐします。             |
| 7  | 11/15(金) |                          |                                       |
| 8  | 12/20(金) | 寒い季節に向けて温まる動きをしましょう      | 有酸素運動・筋トレをして、体の隅々まで血液を循環させます。         |
| 9  | 1月(未定)   |                          |                                       |
| 10 | 2月(未定)   |                          |                                       |
| 11 | 3月(未定)   | 春に向けて元気に動きましょう           | 今までやってきた運動を再確認し、日常の生活の中に取り組みましょう。     |

## 万富はつらつ大学

今年度最後の回です。海外のお話を聞いて、見聞を広めませんか。



■日 時：3月23日（土）13:30～15:00  
■テーマ：地球ひろば「多文化社会を生きる」  
■講 師：笠井 亜美さん（元青年海外協力隊員）  
五十里 幸恵さん（元地域おこし協力隊）  
■定 員：30名（先着順） ■受講料：無料  
■申込み：3月1日（金）9:30～

## 音楽療法による認知症予防

♪体操 ♪脳トレ ♪歌って ♪若返りましょう♪  
歌を活用して脳の活性化を図ります。歌の上手下手は問いません。手品が見れるかも！！

■日 時：3月2日（土）13:30～15:30  
■講 師：茅原 久栄さん（認定音楽療法士）  
矢野 純一さん（ギタリスト・マジシャン）  
■定 員：50名（先着順） ■受講料：無料  
■申込み：随時受付。



## 令和6年度 万富公民館クラブ講座一覧

|    | クラブ名             | 曜 日                             | 定 員 | 時 間                                | 受講料等   |
|----|------------------|---------------------------------|-----|------------------------------------|--------|
| 1  | 吟道摂楠流吉備吟詩会       | 第1・2・3月                         | 10  | 10:00～12:00                        | 月1500円 |
| 2  | 楽しいペン習字          | 第1・3月                           | 20  | 10:00～12:00                        | 月1000円 |
| 3  | メリーママ            | 第1・2・3・4月                       | 10  | 9:30～11:30                         | 月1000円 |
| 4  | 千種楽々クラブ          | 第1・3・4月                         | 30  | 14:00～16:00                        | 無料     |
| 5  | きもの着つけ教室         | 第1・3月                           | 15  | 13:30～15:30                        | 月1000円 |
| 6  | カ・プ・ア・ケア・万富フラ教室  | 第1・2・3・4月                       | 15  | 19:00～21:00                        | 月2000円 |
| 7  | すみれコーラス          | 第1・3火                           | 30  | 13:00～15:00                        | 月1000円 |
| 8  | 万富ビンボン（火曜）       | 第1・2・3・4火                       | 30  | 13:30～15:30                        | 実費     |
| 9  | こうひつクラブ          | 第1・2・3・4火                       | 15  | 17:30～18:30                        | 月1000円 |
| 10 | 万富ビンボン（火曜夜の部）    | 第1・2・3・4火                       | 10  | 19:00～21:00                        | 実費     |
| 11 | 瀬戸レクリエーションクラブ    | 第2火                             | 20  | 19:00～21:00                        | 年1000円 |
| 12 | ヨガ教室             | 第2・4木                           | 15  | 10:00～11:30                        | 月1000円 |
| 13 | 木管アンサンブル万富       | 第1・2・3・4木                       | 10  | 13:00～15:00                        | 無料     |
| 14 | ミモザの会（水彩画）       | 第3木（ただし、偶数月）                    | 10  | 10:00～16:00                        | 実費     |
| 15 | 万富ビンボン（水曜日）      | 第1・2・3・4木                       | 30  | 13:30～15:30                        | 実費     |
| 16 | 万富フラワーズ（3B体操）    | 第2・4木                           | 10  | 13:30～15:00                        | 月1000円 |
| 17 | 専敬流万富生け花グループ     | 第1・2・3・4木                       | 10  | 19:00～21:00                        | 月2000円 |
| 18 | すこやかクラブ（自強術）     | 第1・3金                           | 13  | 13:30～15:00                        | 月1000円 |
| 19 | 和紙ちぎり絵・はり絵の会     | 第1金                             | なし  | 9:30～12:00                         | 月500円  |
| 20 | 手話サークル瀬戸         | 第1・3金                           | 10  | 10:00～12:00                        | 実費     |
| 21 | 万富蕎麦打ちクラブ        | 第1・3金                           | 16  | 9:30～13:30                         | 月1000円 |
| 22 | お抹茶を飲みましょうの会     | 第1・2・4金                         | 15  | 1・4金 10:00～12:00<br>2金 13:00～15:00 | 月1500円 |
| 23 | 万富パソコンクラブ        | 第1・2・3・4土                       | 24  | 10:00～12:00                        | 実費     |
| 24 | 旬の料理教室           | 4/27,7/27,10/26,<br>1/25の土曜(4回) | 16  | 9:30～13:00                         | 実費     |
| 25 | アロアロフラクラブ（子ども対象） | 第2・4土                           | なし  | 18:00～20:00                        | 月1000円 |
| 26 | 万富混声合唱団          | 第2・4土                           | なし  | 13:15～15:15                        | 月1000円 |
| 27 | 真葛短歌会            | 第2日曜日                           | 20  | 10:00～12:00                        | 月500円  |
| 28 | 楽しい野菜づくり         | 第2日曜日                           | 10  | 10:00～12:00                        | 月500円  |
| 29 | 万富囲碁クラブ          | 毎月29日                           | 12  | 10:00～14:00                        | 月500円  |

## 万富子ども広場

時間は 10:00～11:30 です



■日 時：①4月4日（木）、②4月18日（木）  
■内 容：①にこにこの日（自由あそび）  
②お外で遊ぼう！（公民館隣の公園で外遊び）  
■講 師：NPO 法人 ママぽっとサロンの皆さん  
■対 象：就園前の子どものとその保護者  
■受講料：無料 ■定 員：各7組（14名程度）先着順  
■持参物：水筒、②は帽子・着替えも。■申込み：開催日の3日前まで

## ありんこクラブ

発達障害について、悩み相談や情報交換をしています。

■日 時：3月22日（金）10:00～11:00  
■対 象：発達障害当事者とその家族  
■定 員：5名程度（先着順）  
■受講料：無料（ただし、茶菓子代100円が必要）  
■申込み：3月19日（火）17:00 まで



クラブ生、  
募集中！



新しいこと、はじめませんか？

クラブ講座は、クラブ講座生が自主的に企画運営している講座で、趣味的な内容のものや体を動かすもの、手話などの福祉系の活動などが行われています。令和6年度は、29のクラブ講座が活動します。  
●クラブ講座入会希望の方には、最初に見学をおすすめしています。詳しくはお気軽に公民館へお問合せください。  
●定員にゆとりがあれば、年度途中での入会も可能です。

## シアター万富

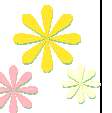


■日 時：3月9日（土）13:30～  
『狐の呉れた赤ん坊』（邦画・1945年・85分）  
■日 時：4月13日（土）13:30～  
『ねこのひげ』（邦画・2005年・100分）  
■受講料：無料 ■申込み：必要。随時。

## 毎月介護予防教室

## 万富いきいき介護予防教室

■日 時：3月11日（月）14:00～16:00  
■内 容：いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！  
■対 象：おおむね65歳以上の岡山市民  
■受講料：無料 ■申込み：不要



## マルシェ万富



■日 時：3月24日（日）9:00～11:30  
■内 容：シイタケ、白ネギ、ごぼうなどの新鮮野菜や、味噌、漬物、パン、お菓子の販売  
■お願い：マイバッグをご持参ください。■主催：モモタク運営協議会  
■問合せ：広直正男さん（090-8249-0410）

## 千種観光ボランティアガイド募集！

「万の富を探す会」では、観光に訪れた方に千種学区をガイドしたり、子どもたちに紙芝居をしたりしています。一緒に活動しませんか。応募、問合せは万富公民館まで（電話：086-953-0610）

■募集期間：令和6年2月1日（木）～3月31日（日）  
■応募条件：年齢不問。1年間当会で活動すると共に学習会（3回程度）に参加できる方。その後、会員として活動していただきます。