

公民館主催講座

建部大学のご案内

クリスマスコンサート

アコーディオンとともに～心に残る音楽を～

岡山アコーディオンクラブの檜山武雄会長をお招きして楽しい時間を過ごしましょう。

◆日時 12月23日(金)13:30～15:00

◆講師 檜山武雄さん

高齢者健康セミナーのご案内

*1月の建部大学を兼ねています

岡山大学病院での摂食嚥下診療について

岡山大学病院での“食べる”ことに対する診療についてのお話をうかがいます。

◆日時 1月27日(金)13:30～15:00

◆講師 岡山大学病院スペシャルニーズ歯科センター 助教 山本昌直さん

・受講料無料

※建部大学は何時からでも参加できます。興味のある回だけの参加も歓迎します。公民館にお問い合わせください。

書写を楽しもう

◆日時 12月27日(火)10:00～11:30

◆講師 吉岡 優さん(岡山県書道連盟会員)

◆参加費 500円(当日集金)

◆定員 10人(先着順)

◆持ち物 習字セット、半紙、お手本、古新聞、ぞうきん

◆申込み 公民館まで(直接・☎・Faxにて)



岡山市 行政相談

12月16日(金) 13:30～15:30

1月20日(金) 13:30～15:30

建部町公民館 2階第2会議室

仲間づくりはもちろん、地域の課題、現代的・社会的課題を地域の中で学び合える場です。申込み・問合せは、建部町公民館の窓口へ直接か、電話・Fax・Email どうぞ♪

びよびよリトミック

音楽やリズムに合わせて歌ったりからだを動かしたりするリトミック。月に1回、保育園で行っています。

◆講師 秋山 文緒さん・尾銭 由美子さん (リトミック研究センター認定講師)

◆用意するもの 飲み物・動きやすい服装

◆日にち・場所・時間 12月9日(金) 建部認定こども園

4歳 9:45～10:20 / 5歳 10:30～11:10

1月20日(金) 福渡保育園

2・3歳 9:45～10:20 / 4・5歳 10:30～11:10

◆対象 就園前の子どもと保護者

◆申込 開催日1週間までに公民館へ申込み

たけのこぐんぐん

今年はクリスマス料理をつくります。どんな料理を作るのかは当日までのお楽しみ!!

「栄養委員さんと楽しくクッキング！」

12月15日(木)10:00～12:00

◆講師 建部地域栄養改善協議会のみなさん

◆場所 北区北保健センター建部分館2階栄養実習室・健康相談室

◆対象 就学前の子どもとその保護者

◆参加費 親子200円 申込人数によっては中止となります。

◆申込 12月8日(木)までに公民館へ(☎または窓口)



【講座の様子】

音楽療法そのものは病気の治療ですが、このクラブはフレイルを予防して健康寿命を延ばす目的なので音楽療法的としています。まず、マットの上でリラックスして心と体の緊張を解きほぐした後、全身マッサージを行います。次に、ラジオ体操を先生の解説を聞きながら正確な動きを心がけて行います。そして、歌いながら一分間の片足立ち、横歩き、もも上げ、大股歩き、と続きます。最初から最後まで音楽と歌に合わせて軽快に楽しく行っています。皆さんも無理のない運動を始めたいですか。(クラブ代表 善木基江)

公民館クラブ講座紹介⑩ 音楽療法的ラジオ体操

毎月第一・三月曜日
十三時四十分～十五時十分

公民館クラブ講座(開設・継続)申請受付

公民館で、生きがいづくり 仲間づくり、はじめませんか？

公民館にて申請用紙を12月2日(金)より配布します。申請期限:1月31日(火)17時

公民館クラブ講座は、
趣味や教養を高めるだけではなく、その活動を通じて地域の人々が出会い、仲間をつくり、力を合わせていくことで、明るく元気なまちづくりを目指すものです。

<クラブ講座開設の要件>

- ① 開設希望者が10名以上いる
- ② 活動回数は原則月2回、1回2時間以内
- ③ 受講料は1人1回2時間につき500円以内
- ④ 講師謝礼金(受講料の合計)は1回2時間15,000円以内
- ⑤ 活動日・時間・部屋はクラブ講座生と公民館で協議
- ⑥ 運営はクラブ講座生が中心となり主体的・民主的に行う

※社会教育法23条により、営利行為・政治活動・宗教活動を目的とした活動は禁止

※活動期間は、令和5年度(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

★クラブ申請説明会…12月9日(金)14:30～15:00 (←13:30～14:30文化祭の反省会)

★クラブ代表者説明会…3月3日(金)13:30～15:00

※建部町公民館で行います。
ご出席ください。

来年度 継続して
活動を行う
クラブも対象!

新規開設クラブ/
継続クラブ

地域づくり福祉講演会

～地域に支え合いの花をさかせましょう～

よみちにひはくれない

「認知症になったらここでは生活できない?」住み慣れた地域で暮らし続けるために、みんなでちょっと考えてみませんか?

◆日時 12月4日(日)13:30～15:30

◆場所 建部町文化センター大ホール

◆講師 「老いと演劇」OiBokkeShi 主宰
菅原 直樹 氏

【プロフィール】

1983年栃木県宇都宮生まれ。劇作家、演出家、俳優、介護福祉士。四国学院大学非常勤講師、美作大学短期大学部非常勤講師。平田オリザが主宰する青年団に俳優として所属。2010年より特別養護老人ホームの介護職員として勤務。2012年、東日本大震災を機に岡山県に移住。2014年「老いと演劇」OiBokkeshiを岡山県和気町にて設立し、演劇活動を再開。並行して、認知症ケアに演劇的手法を活用した「老いと演劇のワークショップ」を全国各地で展開。

◆参加費 無料

◆申込み 電話・Fax・メールで下記の岡山市社会福祉協議会建部分室へお申込みください。
・電話・Fax 086-722-1770
メール takebe@okayamashi-shakyo.or.jp

建部町公民館改修工事のお知らせ

◆ 建部町公民館の建物は建部町時代の昭和56年5月に竣工して以来丸41年になります。岡山市では従来、建て替えをしていた老朽施設を、劣化が進む前に耐久性を高めて長持ちさせ更新時期を延ばす「長寿命化改修」を順次行っており、本年度は建部町公民館の改修工事にとりかかっています。

◆ 現在、建物の周囲に足場を組んでいます。館内のご利用はこれまでどおり可能です。但し、図書室と男子トイレの工事では利用が出来ない期間があり、また、騒音の出る工事もありますので、その際には事前にお知らせいたします。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解、ご協力のほどお願いいたします。

◆ 工事期間 11月中旬～来年3月末

- ◆ 工事箇所
- ・屋上防水、外壁改修
 - ・ロビーのシャンデリア撤去、照明新設
 - ・2階図書室のカーペット張替え
 - ・2階、3階の男子トイレの洋式化
 - ・網戸設置

