

子育て

子どものための養育費相談会

岡山県青年司法書士協議会と岡山県司法書士会による養育費に関する電話相談会です。
相談料は無料で、秘密は厳守します。

日時 9月8日(土)午前10時～午後4時

電話番号 0120・567・301

(通話料無料)

岡山県史さん(司法書士) ☎(22)7906

健康・福祉

ロコモ予防体操を行う高齢者グループを支援します

「きれいな姿勢」「こけない体」を目指してロコモ予防体操に取り組みませんか。

平成30年度高梁市元気なからだづくり隊事業では、各地域でのロコモ予防体操への取り組みを支援します。

対象 65歳以上の人が3人以上で集まるグループについて

夏のイタリアンランチフェア

期間 8月20日(月)～9月28日(金)午前11時30分～午後2時(土・日・祝日は休業)

場所 順正学園国際交流会館1階 レストラン「ラ・エスペランサ」

内容 イタリアンランチ600円 / パスタランチ500円

※いずれもスープ・サラダ・コーヒー付

株式会社J・E・I ☎(22)3720



吉備国際大学公開講座 まちなかゼミナール

「し忘れ」の原因と対応について

日時 9月1日(土)午前10時30分～正午

講師 狩長弘親さん(吉備国際大学作業療法学科講師)

場所 ポルカ天満屋ハピータウン2階市民交流コーナー

参加費 無料(事前の申し込みが必要)

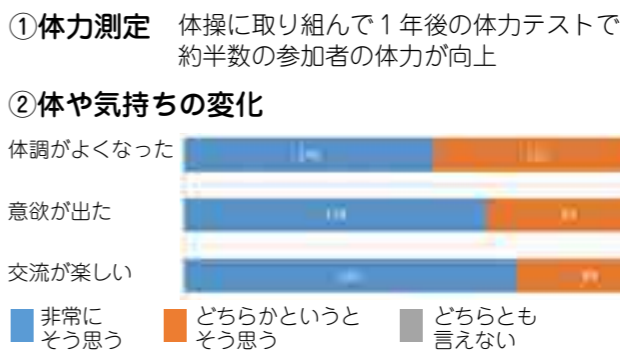
吉備国際大学庶務課 ☎(22)7404

③姿勢の改善



お腹が突き出て背中や腰を痛めやすい姿勢
背筋が伸びたきれいな姿勢に

古都式ロコモ予防体操に取り組んでの効果 (平成29年度・週1回の参加者アンケートより)



①「高梁市元気なからだづくり隊活動グループ登録カード」を介護保険課へ提出してください。登録カードを、週1回以上のロコモ予防体操を行うグループ

登録方法

文化

高梁寄席2018

テレビで人気の落語家、三遊亭好楽さんと三遊亭円楽さんによる落語会です。

日時 9月2日(日)午後2時開演 (開場午後1時30分)

場所 高梁総合文化会館

料金 3000円(前売り)

チケットは高梁総合文化会館、チケットぴあで購入できます。なお、この度の災害で被災された人を対象に割引招待を行います。詳しくはお問い合わせください。

高梁総合文化会館 ☎(22)1040

岡山理科大学付属高等学校ア二メ・デザインコース作品展

会期 9月10日(月)～9月27日(木)

開館時間 午前9時～午後5時

休館日 毎週金曜日

入館料 一般400円/高校・大学生300円/小・中学生200円

吉備川上ふれあい漫画美術館 ☎(48)3664

活動中のグループ一覧(開催時間などはお問い合わせください)

グループ名	場所	曜日
竹の子の会	西阿コミュニティハウス	水・金
鶴鳴東長寿クラブ	成羽福祉センター	水・木・金
すこやかクラブ	宇治総合会館	月
ロコモ体操	ポルカ市民交流コーナー	火・金
ロコモいきいきグループ	神原農村生活改善センター	土
成美ロコモよぼう会	成美集会所	金
落合	落合研修会館	月・木
蓮(はちす)の会	宝鏡寺	火・土
宇治カフェ元気グループ	宇治総合会館	木
川上地区社会福祉協議会	川上保健センター	水
元気の会	松原町コミュニティハウス	金

「聞こえ」の相談会

聴力に不自由を感じている人を対象に、専門家が補聴器装用のアドバイスや個別相談に応じます。

日時 9月1日(土)午前10時～正午

場所 高梁総合文化会館レクチャールーム

岡山県聴覚障害者センター ☎086(224)0221 / ☎086(224)0236



シニアのための健康教室

吉備国際大学臨床動作学の教員と大学院生が、心理療法としての動作法を用いて、心とからだのリフレッシュをお手伝いします。

日時 9月14日(金)午前10時～正午

場所 吉備国際大学13号館2階

対象 肩こり・腰痛の改善を目指すシニア世代の人

料金 1回1000円

申し込み 9月4日(火)まで

吉備国際大学心理相談室 ☎(22)9033

高梁川流域圏の紙面交流 倉敷市のイベント情報

がんばろう! 倉敷・高梁川流域 ~至極の逸品~ ぐらしきフェア

倉敷市や高梁川流域市町の魅力あふれる地域資源を市内外に発信する一大イベントです。7月豪雨の影響は残るものの、一部内容を変更し、がんばっている倉敷を市内外へ発信します。倉敷市や7月豪雨の被災地域を含む高梁川流域市町、さらに香川県や東北地方からもさまざまな特産品・ご当地グルメが大集合します。

学生たちの元気いっぱいのパフォーマンスや、子どもたちに人気のご当地キャラクターが集合するなど、見て・買って・食べて・体験して、楽しめるイベントです。



日時 9月30日(日)午前9時～午後4時

場所 倉敷みらい公園 (J R倉敷駅北口)

老舗・特産品ゾーン 倉敷の各地域(倉敷・児島・玉島・つくば・真備・船穂)の特産品・老舗のPRや販売、ご当地グルメなど

高梁川流域ゾーン 高梁川流域市町の特産品・ご当地グルメのPRや販売など

魅どころステージ パフォーマンスやご当地キャラクターなど

倉敷市商工課ぐらしき地域資源推進室 ☎086(426)3406

倉敷市コールセンター ☎086(426)3030