

プラザ旭東だより

つどい

令和8年3月1日

第88号

岡山市福祉交流プラザ旭東
岡山市中区網浜837-4
電話・FAX 086-273-4280
plazakyokutou@city.okayama.jp

講演会『旭東学区の歴史を訪ねて』 ～NHKの放送局があったのをご存じですか？～

日時：5月18日（月曜日）

午前10時30分～11時30分

場所：2階 大会議室

講師：**村上 裕康さん**
(元NHKディレクター)

定員：50人

参加費：無料

申込締切：前日

※自主講座「にこにこ体操」の後に開催します。

赤坂台の山の上に、少し前まで「岡山市立青年の家の別館」として使われていた建物があります。実は、その建物は、県内初の放送局として開局した「旧日本放送協会岡山放送局」でした。そして、なんと現存国内最古の放送局舎です。昭和6年に開局し、昭和36年の移転までラジオ放送を続けました。空襲の災を免れ、大本营発表の戦況報道、防空情報も伝えていました。戦争をくぐり抜けてきたそんな歴史的建造物が、この地域にあることをご存じだった方も、ご存じなかった方も、詳しいお話を聞いてみたいと思いませんか？

「せとうち語りの会 うぐいす公演」

毎年好評の公演を、今回も瀬戸内市を中心に活躍されている「せとうち語りの会うぐいす」の皆さまにお願いいたしました。

主に昔話を題材としたほっこりと楽しいお話です。お誘い合わせの上、ぜひお越しください。

日時：3月16日（月曜日）

午前10時30分～11時30分

場所：2階大会議室

定員：50人 参加費：無料

申込締切：前日

※ 自主講座「にこにこ体操」の体操の後に開催します。



お茶会



春の穏やかな一日、お茶に親しんでみませんか。

日時：5月21日（木曜日）

午前10時～11時 子ども

午前11時～12時 一般

場所：1階和室かロビー

定員：20人（一般のみ） 参加費：無料

申込締切：先着順でなくなり次第終了。

備考：感染症予防の為、昨年同様に1人ひとりで1度に15人ずつお入りいただきます。

無料法律相談

5月7日（木）午後1時～3時15分

定員4人の募集で、間に5分の休憩をはさみます。

金銭問題・交通事故のトラブルなど遠慮なくご相談ください。

※日程は予定です。

講座・イベントは、中止・変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※お申込は3月1日（日）9時30分からお願いします。

募集のお知らせ



受付開始は3月1日(日)9時30分から、プラザ旭東(273-4280)まで。講座等は予定ですので変更になる場合があります。締切後のキャンセルは、材料代をいただく場合がありますのでご了承ください。受講料・材料代は釣銭の要らないようご準備ください。《短期講座共通》：受講料200円 《料理講座共通の持ち物》：エプロン・マスク・三角巾

《体操は運動のしやすい服装で、飲み物持参でお越しください。上履きをお持ちいただくとより動きやすいです。》

体操・短期講座

～フレイル予防教室(全4回)～

日時：4月～7月(第1水曜日)午前10時～11時

講師：赤堀 静枝さん(健康運動指導士)

場所：2階大会議室

内容：軽い音楽を聴きながら、椅子に座って行うゆったりした動きの体操です。

定員：15人

申込締切：3月30日(月)



～骨格♡美♡調整エクササイズ(全4回)～

大人気継続中の、美しくなるエクササイズ。骨に働きかけるマッサージとストレッチで、座ったり寝転がったり、難しい動きはありません。

4回目は「美・ウォーキングレッスン」で歩く姿もエレガントに★回を重ねるごとに変化を感じます!!

ぜひご参加ください。

日時：4月11日、5月9日、5月23日

6月13日(土曜日)午前10時～11時30分

講師：赤沢 けいこさん(エクササイズインストラクター)

場所：2階大会議室

定員：15人

持ち物：ヨガマットか大判バスタオル

申込締切：前日



～クラフトテープの花編みのかご作り～

日時：4月26日、5月17日、5月24日(日曜日)
午前9時30分から12時30分

講師：伊丹 知佳さん

内容：今回初めて花編みに挑戦します。
直径18cm、高さ15cmの円柱形。
※プラザに見本を置く予定です。

材料代：1,500円(材料は講師に準備いただきます。)

定員：8人

持ち物：はさみ、木工ボンド、洗濯ばさみ10個、千枚通し

申込締切：4月19日(日)

～夏野菜の育て方と園芸相談～

日時：4月8日(水曜日)午後1時30分～4時

講師：金高 正典さん(岡山県山野草協会講師)

内容：畑はもちろん、プランターでも収穫できる夏野菜の育て方を教わります。

専門家ならではのちょっとしたコツや、日ごろ疑問に思っていることにもお答えいただけます。園芸相談は、お1人ひと鉢をお持ちください。

定員：10人

持ち物：汚れてもいい服装でいらしてください。

申込締切：4月1日(水曜日)

～ばら寿司作り～

日時：3月8日(日曜日)午後1時～4時

講師：料治 泰子さん

内容：岡山に古くから伝わる郷土料理「ばら寿司」を教わります。

材料代：1,500円

定員：8人 申込締切：3月3日(月)

～ハーブを使ったヘルシー料理作り～

日時：4月22日(水曜日)午前10時～午後1時

講師：谷 裕美さん(協立病院管理栄養士)

内容：今回はハーブを使って作るヘルシーな献立を教わります。献立は決まり次第掲示します。

材料代：1,000円

定員：8人

申込締切：4月15日(水)



料理・短期講座

～家庭で楽しむ本格韓国料理～

日時：5月10日(日曜日)午前10時～午後1時

講師：栗元 百恵さん(大人家庭料理教室主宰)

内容：辛みやごま油の香りに食欲をそそられる韓国料理。そこには素材の味を活かした優しい味付けや、栄養バランスの取れた家庭料理、洗練された宮廷料理まで、背景には豊かな食文化が息づいています。

そんな家庭料理の中から今回はおうちで作れる人気メニューにチャレンジしてみます。

材料代：1,500円

定員：10人

申込締切：5月3日(日)

写真は
イメージ
です!





人形劇がやってくる



今回は「劇団おもちゃばこ」の方に来ていただきました。保育園の4歳5歳児さんと先生方、幼児親子さんが参加してくれ大盛況でした。パネルシアターで会場のムードを盛り上げ、いよいよ人形劇「ゆかいなおやさい」が始まりました。子どもたちは前のめり、素直に反応する姿がとてもかわいかったです。「楽しかったー。」と言いながら保育園に帰ってきたそうです。

人気イベントの「お飾り作り」。先生は8月の猛暑下、青田刈りの稲を生徒さんが作りやすいように針金で縛り、可愛い小物もそろえてくださいました。初めは思い通りの形にならず苦労された方も、最後は皆さん思い思いに飾り付けて、素敵なお正月飾りが完成しました。

穏やかな良い一年になる予感がします！



年末のお飾り作り



「自分の歩幅で」

気候変動、先の見えない経済や世界情勢、急速なデジタル化・・・、近年の社会の変化は目まぐるしく、不安な気持ちになります。「人生100年時代」とも言われ、「ついていかなければ」と焦りを感じることもあります。身近な生活場面でも、思い通りにならないことにイラついたり相手に腹を立てたりしがちな自分が嫌になることもあります。

しかし、人権尊重の第一歩は「自分も人も大切に」することから始まります。できないこと、足りないことを嘆くのではなく、自分が満たされ自分を認められるゆとりがあってこそ、他者のことを受け入れられる「想像力」が生まれます。「心の歩幅」に気を付けながら、自分を慈しみ、穏やかに笑顔で過すことが、周りの人も温かく尊重する、優しい社会を創っていくのかもしれない。（館長 余公 俊晴）

令和7年度人権啓発標語展優秀作品

- 「そのことば 人をささえる つえになる」
(小学校低学年)
- 「SNS 調子に乗ると SOS」
(小学校高学年)

旭東児童センターからのお知らせ
電話 272-8902

★ 子どもの日お祝い会★

5月16日(土曜日) 時間は未定です。

プラザ旭東へのアクセス

◎休館日

火曜日、年末年始

◎開館時間

〔月・水～土曜日〕

午前9時30分～午後9時

〔日曜日〕

午前9時30分～午後5時

【車】駐車場有り(約50台)

【バス】岡電バスで岡山駅、天満屋バスセンターより新岡山港行き・岡山ふれあいセンター行き、網浜中バス停下車、徒歩3分



自主 講座



令和8年度プラザ旭東自主講座ご案内

講座生が自主的に運営する講座で、希望者が5人以上集まり一定の要件を満たせば開講できます。

部屋の使用は無料です。友人同士、同じ趣味の人同士の集まりにご利用下さい。

曜日	講座名	週	時間	部屋	参加費など
月	秋月彫	1・3	9:45~11:45	研修室	1,500円/月(3ヶ月分前納)、材料代1,000円/月
	にこにこ体操	1・3	10:00~11:30	大会議室	100円/月
	卓球女子会	1・3	13:30~16:00	大会議室	無料
水	愛愛会(民謡民踊)	1・2・3・4	13:30~15:30	和室	1,000円/月
	水曜卓球クラブ	1・2・3・4	13:00~15:00	大会議室	無料
	3B体操 新規	3・4	10:00~11:30	大会議室	500円/1回
	地域がんサロン ・たんぼほカフェ	4	13:00~16:00	研修室	100円/回
木	SUN卓球クラブ	1・2・3・4	10:00~12:00	大会議室	200円/月(第3に愛育委員会がある場合は除く)
	書と絵を楽しむ会	1・3	10:00~11:30	研修室	1,000円/月、材料費50円/月
	ビデオクラブ	1	13:30~16:00	研修室	無料、ビデオ編集及び作品作り
	絵手紙すみれ会	2	9:30~12:30	研修室	500円/月、経費150円/月
	短歌の会	2	13:00~16:00	研修室	無料
	弦楽・夜	2・4	19:15~21:00	中会議室	1,000円/回
	弦楽・昼	3	13:00~15:00	中会議室	1,000円/回
	岳 ^{たけ} 俳句会	4	10:30~12:30	研修室	無料
金	しなやかヨガ	1・2・3・4	19:00~20:30	大会議室	500円/回
	卓球女子会	3	13:30~16:00	大会議室	無料
	民話の会おかやま ・こちやえ	4	13:00~15:00	中会議室	200円/回
土	卓球コスモス	1・2・3・4	13:00~15:00	大会議室	無料
	フォークダンス	1・2	15:00~18:00	大会議室	1,000円/月
	楽しいパソコン	1・3	9:30~12:00	研修室 中会議室	1,000円/月
	パンとお菓子	1	12:00~15:00	調理室	1,500円/月
	翌桧麵 's工房	2・4	9:30~13:30	調理室	3,000円/月
	やさしい着付教室・午前	3	10:00~12:00	和室	600円/月、7月は浴衣8月は休講
	やさしい着付教室・午後	3	13:30~15:30	和室	600円/月、7月は浴衣8月は休講
日	社交ダンス(日)	1・3	13:00~17:00	大会議室	500円/回
	詩吟・山陽岳風会	1・3	10:00~12:00	中会議室	1,300円/月

休講の場合は必ず事前にご連絡下さい。講座生の入退会は速やかに自主講座申請書に追記をお願いします。