

うぐい

令和7年 3月 1日

第84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 273-4280

plazakyokutou@city.okayama.lg.jp

第8回

「ええとこ発見！ウォーキング大会」

主催：ええとこ発見ウォーキング大会
実行委員会

「ええとこ発見図」を持って、地元国清寺の歴史に触れ、また新たな旭東学区の「ええとこ」を再発見するコース（約4km）を、1時間40分程度で歩きます。

日時：3月22日（土曜日） 午前10時～12時

場所：旭東コミュニティハウス（集合・解散）
（中区小橋二丁目4-34）駐車場40台あり。

対象・定員：小学生～大人、60人（先着順）

参加費：50円（保険代、締切後は返金不可）

持ち物：帽子・飲み物・タオル

申込：東山公民館・プラザ旭東で受付中です。

東山公民館（276-6202）、プラザ旭東にある申込書に参加費を添えて3月15日（土）午後5時までにお申込み下さい。

小雨時決行、傘が必要な場合は中止です。

「せとうち語りの会 うぐいす公演」

昨年好評だった公演を、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」の皆様へ、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。皆様お誘い合わせの上、ぜひお越しください。



日時：3月17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15日（木曜日）

午前10時～11時 子ども

午前11時～12時 一般

場所：1階和室かコピー

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人ひと椀で1度に15人ずつお入りいただきます。

プラザ旭東館長ごあいさつ

思い返せば、令和2年にコロナ禍が始まり、2年間は感染症対策に留意しながらの館運営となりました。加えて令和4年は、耐震化工事とエレベーター新設工事があり、皆様にはプラザ旭東のご利用に際しまして、ご不便をおかけしました。

令和5年からは、ほぼ以前通りの館運営が可能となり、10月の「プラザまつり」も復活し、地域の皆様のご協力で盛大にとり行うことができました。東山中学校区の連合町内会・愛育委員会・交通安全母の会並びに学校園の皆様はこの場をお借りして感謝申し上げます。

福祉交流プラザ旭東館長 山本義人

法律相談 5月8日（木曜日） 午後1時～3時15分

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。

5月1日から7日の「憲法週間」の催しです。

定員：4人 参加費：無料 1人30分

募集のお知らせ



受付開始は3月1日(土) 9時30分から、プラザ旭東(273-4280)まで。

受講料・材料代は釣銭の要らないようご準備下さい。料理講座の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。《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

～しなやかヨガ～

日時：3月7日、3月21日(金曜日)
午後7時～8時30分

講師：宮本 まどかさん(自主講座講師)

内容：初心者の方歓迎!

持ち物：運動をし易い服装でいらしてください。

定員：10人 申込締切：前日

～クラフトテープのポシェット作り～

日時：4月13日、20日(両日とも日曜日)
午前9時30分から12時30分

講師：伊丹 知佳さん

内容：スマホやお財布などお出かけに必要なものが入る小ぶりのポシェット作りを教わります。

横21cm、幅6cm、高さ12cm程度。

参加費：材料代1,300円(材料は講師に準備いただきます。)

ショルダーベルトが必要な方は別途600円。

持ち物：はさみ、木工ボンド、洗濯ばさみ10個、定規、千枚通し ※見本を置く予定です。

定員：10人 申込締切：4月6日(日)



短期講座

～園芸・蘭の育て方を学ぼう～

日時：4月9日(水曜日) 午後1時30分～3時

講師：梶坂 信夫さん(蘭工房 梶坂洋ラン園)

内容：毎回好評の蘭の話を、シンビジュームの育て方を中心に専門家の講師に教わります。

ご質問のある方は、1人ひと鉢お持ちください。

参加費：肥料等必要な方はご相談ください。

持ち物：汚れてもいい服装でいらしてください。

定員：10人

申込締切：4月2日(水曜日)



～アロマキャンドル作り～

日時：5月28日(水曜日) 午前10時から12時

講師：左直(さじき) 純子さん(ハーブコーディネーター)

内容：講師が育てているハーブなどを使って、日常のストレスを軽減する効果があるといわれるアロマのキャンドルを作ります。

参加費：材料代 実費

持ち物：汚れてもいいエプロンなど。

定員：10人

申込締切：5月21日(水曜日)

～フレイル予防教室～

日時：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)

定員：15人

申込締切：前日



年間を通じた定期的な運動を日常の生活に取り入れることで、楽しく健康増進をはかりましょう!

運動をしやすい服装で、飲み物持参でおいで下さい。来年度4月から開始予定です。

～3B体操～

日時：第3水曜日 午前10時～11時

講師：渋谷 伸子さん(健康運動指導士)

定員：15人

申込締切：前日

※3月5日、19日(水曜日)も実施します。



～胃腸を労わるヘルシー料理作り～

日時：4月23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：胃腸を労わるヘルシーな献立を教わります。

献立は決まり次第お知らせします。

参加費：1,000円

定員：10人

申込締切：4月16日(水)



～シフォンケーキ作り～

日時：5月4日(日曜日) 午後1時～4時

講師：近藤 真智子さん(Chiffon 店主)

内容：シフォンケーキの専門家に、メレンゲを泡立てて作るレシピを学びます。

参加費：材料代1,000円

定員：8人

申込締切：4月27日(日曜日)

写真は
イメージ
です!



料理講座

～家庭で楽しむ本格中華料理～

日時：5月25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：エビをプリプリに! 家庭にある調味料で本格的な味に! など、ちょっとした「ひと手間」

「アレンジ」でグレードアップする方法を学びます。エビチリ・デザートなど5品程度を予定しています。

参加費：材料代1,500円

定員：10人 申込締切：5月18日(日曜日)

1

25(土)

事業報告

「新春のプラザ旭東発表会」
を開催しました。

寒さも幾分和らぎ迎えた「発表会」当日は、暖かいお天気に恵まれました。昨年度は自主講座の団体の発表でしたが、今年度は「吉備ギターアンサンブル」、「ヴォイセズ URA ウラ（合唱）」、「ル・ヴァンデスト（弦楽）」、「二胡を楽しむ会」といったプラザ旭東をご利用いただいているクラブ・サークルの団体の皆様に日頃の成果を発表していただきました。

年輪を重ねてますます重厚感を増したギターアンサンブルの奏でる深みのある音色。いつも圧倒的な声量で魅了されるヴォイセズの親しみのあるドラマ主題歌や心とらぐ唱歌。そして洗練されたル・ヴァンデストの弦楽四重奏の高い技術に驚嘆。最後は、中国の楽器二胡が奏でる哀愁を帯びた旋律を聴き、両国の歴史に想いを馳せたり、と様々な団体の活動を知り美しい音楽に触れることもでき、参加者にもお客様にも有意義な良い会になったと思います。



新着図書のお知らせ

新着図書は予約順の貸出となります。貸出期間は二週間です。

■「あえのがたり」 加藤 シゲアキほか

2024年元旦に能登半島を襲った大地震。傷ついた人々の心に寄り添う物語を10人の作家が紡いだ短編集。

■「あきらめません！」 垣谷 美雨

定年を迎えた主人公が移住した田舎で巻き込まれていく騒動をコミカルに描いた作品。

令和6年度人権啓発標語展優秀作品

■「いっしょにあそぼ

ほっとけないよ
ひとりぼっち」

小学校一年

■「思いやろう

相手もだれかの
大切な人」

中学校三年

旭東児童センターからのお知らせ

電話 272-8902

★ みんなおいでよ
センターへ★



5月17日(土曜日) 午後2時～

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〕

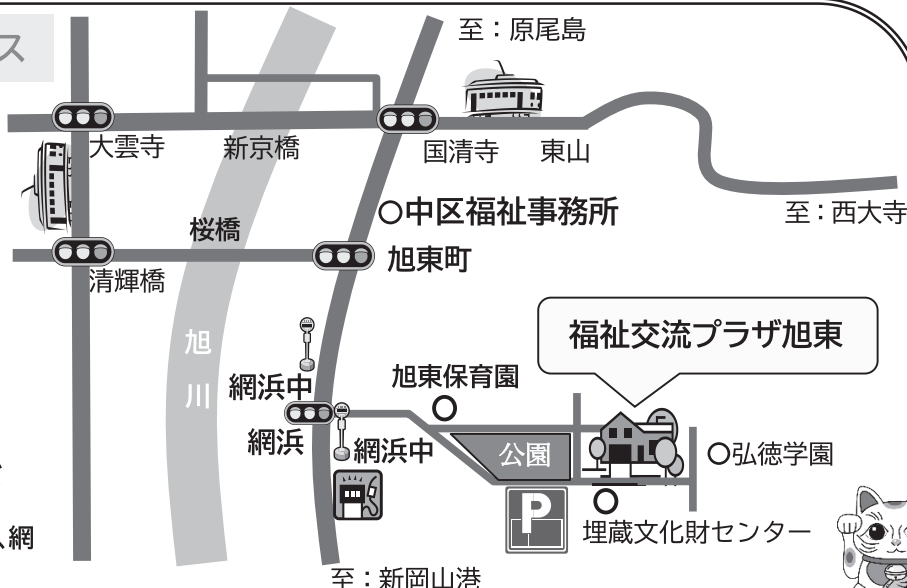
午前9時30分～午後9時

〔日曜日〕

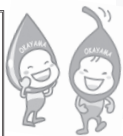
午前9時30分～午後5時

【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7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500円
	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・4	13:30~16:00	大会議室	無料
水	水曜卓球クラブ	1・2・3・4	13:00~15:00	大会議室	無料
	地域がんサロン ・たんぼぼカフェ	4	13:30~15:00	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)
	愛愛会(民謡民踊)	1・2・3・4	13:30~15:30	和室	1,000円/月
	書と絵を楽しむ会	1・3	10:00~11:30	研修室	1,000円/月、材料費80円
	ビデオクラブ	1	13:30~15:30	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100円/月、ハガキ代
	短歌の会	2	13:00~16:00	研修室	無料
	岳 ^{たけ} 俳句会 新規	4	10:30~12:30	研修室	無料
	弦楽・昼	3	13:00~15:00	中会議室	1,000円/回
	弦楽・夜	2・4	19:15~21:00	中会議室	1,000円/回
金	しなやかヨガ	1・2・3・4	19:00~20:30	大会議室	500円/回
	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
	翌松麵's工房	2・4	9:30~13:30	調理室	3,000円/月
	パンとお菓子	1	12:00~15:00	調理室	1,300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、入会金1,000円

プラザ主催のイベント・自治体や福祉関係の会議が入る場合、お休みしていただくことがあります。

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。