

ぶどうばたけ

岡山市立旭東公民館 **2**月号

〒704-8183
岡山市東区西大寺松崎 310-1
TEL・FAX (086)943-1154



ホームページ

●メールアドレス kyokutoukouminkan@city.okayama.jp ●ホームページアドレス <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010740.html>
●フェイスブックアドレス <https://www.facebook.com/KyokutouKouminkan>

旭東!!元気!!いきいき健康講座

主催：旭東健康 21 協力：東区保健センター・旭東公民館

健康寿命を延ばす食事を考えよう ～食べ物の選び方でもっと健康に～

毎日の食事を楽しみ、健康寿命を延ばす食事のコツについて考えませんか？

【日時】2月13日(金)10:00～11:30
(受付 9:40～10:00)

【内容】

- ①講話・実技
 - ・食事に関する講話(管理栄養士)
 - ・タオルを使った健康体操(介護予防センター)
- ②グループで食育 SAT※体験
 - ※食育 SAT…食品サンプルを選んで、自分の栄養バランスをチェックできる

【場所】旭東公民館
 【持ち物】飲み物
 【費用】無料
 【定員】40名(先着順・要申込み)
 【申込】随時受付。公民館まで来館または電話で。

測定コーナー
(血圧・握力)、
相談コーナー
もあるよ!



お知らせ

公民館の部屋の仮予約が
インターネットからできます
(岡山市施設予約システムをご活用ください)

パソコン
や
スマホで



公民館窓口
に行く必要なし!

紙での申請も
必要なし!

◆詳しくは、公民館設置のチラシや、公民館振興室ホームページをご覧ください。

旭東映画会

◆百万長者と結婚する方法 (1953年米 96分)

【日時】2月24日(火)9:30～11:15

【参加費】無料 【申込】不要

※3月、4月はお休みです。



地域ええとこ発見講座 Part10

～地域のお宝 再確認!!～

～宇喜多氏のふるさとを訪ねる旅第3弾～

◆ウォーキング編20 難易度★★★
宇喜多直家2番目の居城「新庄山城跡」登山

【日時】2月26日(木) 10:00～12:00
※雨天の場合:2月27日(金)10:00

【集合】三徳園(小鳥の森)第1駐車場
*一番奥の駐車場

【交通】三徳園までは各自でおいでください。

【内容】①三徳園②高尾展望台③新庄山城跡④三徳園

【定員】各回30名 【参加費】無料

【申込】随時受付。 ※電話可



子ども学習会

「元・学校のベテラン先生」が勉強の相談にのってくれます。

【日時】原則 毎月第1・3土曜日 10:30～11:30
(2/7、2/21、3/7、3/21)

【対象】小学校1年生～6年生

【持ち物】宿題や勉強したいもの、飲み物

【費用】無料

【申込】随時受付。 ※電話可



憩いの輪

～発達障害・不登校について話そう～

開催日	申込開始日
2月6日(金)、16日(月)	1月20日(火)
3月6日(金)、16日(月)	2月20日(金)

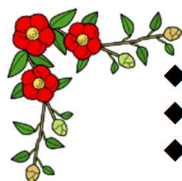
※時間はいずれも10:00～12:00(1回だけの参加も可)

【対象】小学生以下の発達障害・不登校・学校への行き渋りがある子どもの保護者

【参加費】無料 【申込】来館または電話で

☆ 休館日 ☆ 毎週水曜日・祝日(水曜日が祝日にあたる場合はその翌日も)・年末年始

☆ 開館時間 ☆ 平日 9:30～21:00 日曜日 9:30～17:00



令和8年度 旭東公民館クラブ講座案内



- ◆クラブ講座は実施日にいつでも見学できます。この機会に何か始めてみませんか？
- ◆定員に空きがあれば、年度途中での入会も可能です。
- ◆受講料(講師への謝礼金)のほかに、材料費・年会費など実費必要な講座もあります。

No	クラブ講座名	講師名	週・曜日	時 間	受講料(月)	平均材料費(月)	備 考
1	リラックス 整体	遠藤千代子	1.3月	10:00～12:00	500円/回		
2	やさしい 整体	遠藤千代子	2.4月	10:00～12:00	500円/回		
3	手話サークルなずな		2.4月	10:00～12:00	なし	1500円/年	
4	ペン習字	寺谷和子	2.4月	10:00～12:00	1000円	50円	
5	パンフルートと歌	今井 勉	4月	10:00～12:00	500円		
6	リラックスヨガ	金川 愛子	1.3月	13:00～15:00	500円/回		
7	朗読トーク・トーク芥子山	遠藤 寛子	3.4月	13:00～15:00	500円/回	実費	朗読・読み聞かせの学習会
8	うたのひろば	桧山 武雄	1.3月	13:30～15:30	1000円		入会時、歌集本代1500円、協力金300円
9	太極拳つばさの会A	大塚洋子・山崎近子	1.3月	13:30～15:30	1000円		
10	M&A Entertainment Dance Japan(月)	富田恵美・富田敦夫	1.3月	17:30～19:30	600円		初心者クラス 小学1年生以上
11	けしの実文庫		2月	19:00～21:00	なし		絵本の読み聞かせ、選書等の情報交換
12	茶道裏千家	松原 宗裕	1.3火	10:00～12:00	1000円	1600円	
13	表 装	伍賀 卓佑	2.4火	10:00～12:00	1000円	実費	
14	ほっとほっと		2.4火	10:00～12:00	なし		発達障害をテーマとする会
15	初心者パンづくり	小笠原清美	1火	10:00～13:00	500円	700円	
16	パッチワークキルト	林 寿子	2.4火	13:00～15:00	1000円	1000円～	
17	太極拳つばさの会B	岸本ふさ・佐藤秀志	1.3火	13:30～15:30	1000円		
18	芥子山オカリーナ・アリエッタ	藤澤貴代美	2.4火	13:00～15:00	1000円	50円	
19	M&A Entertainment Dance Japan(火)	富田恵美・富田敦夫	1.3火	17:30～19:30	600円		中級クラス
20	さわやか3B体操	小川喜美子	2.4火	19:00～21:00	1000円		
21	手芸いろいろ	長代亜希子	1.3火	10:00～12:00	400円	500円	
22	旭東ウォーキング		2水	10:00～12:00	なし	運営費100円	館外実施 保険代300円/年
23	絵 手 紙	久保悦子	1木	10:00～12:00	500円	100円	
24	歌のパラダイス	松本 園	2木	10:00～12:00	500円	50円	
25	箏曲研究会	熱田みはる	1.3木	10:00～12:00	1000円		
26	着付け&マナー	植木久美	2.4木	10:00～12:00	1000円		
27	棒 ビ ク ス	藤原 全美	2.4木	10:00～12:00	1000円		木曾棒レンタル500円/年
28	土 ひ ね り		1木	10:00～15:00	なし	400円	

【お詫び】空調設備改修工事のため、皆様にはご迷惑をお掛けしております。2月中頃には工事終了の予定です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

No	クラブ講座名	講師名	週・曜日	時 間	受講料(月)	平均材料費(月)	備 考
29	ハワイアン・フラ	藤原恵美子	1.3木	13:00~15:00	1000円		
30	歌 笑 会		2.4木	13:00~15:00	なし	500円	高齢者カラオケ
31	手話サークル芥子山		2.4木	19:00~21:00	2000円/年		
★32	シニア世代のスマホ教室	蓮 室 光 児	1木	10:00~12:00	500円	実費	
★33	ディップアートフラワー	長代亜希子	3木	10:00~15:00	300円	300円	針金と合成樹脂液で造花や小物を制作
★34	男 の 料 理	箱田ゆう子	奇数月 3木	10:00~12:30	500円	1000円	
35	かぎ針編みを楽しむ	長代亜希子	3金	10:00~15:00	300円	300円	
36	琴伝流大正琴愛好会	本橋小千代	1.3金	10:00~12:00	1000円		
37	着 付	国 井 佳 子	2.4金	10:00~12:00	1000円		
38	水 彩 画	大 橋 淳 男	2.4金	13:00~15:00	1000円		
39	PC(ホームページ)クラブ		2.4金	13:00~15:00	なし	1000円	ホームページ作り
40	大型紙芝居ゆめゆめ		1.3金	10:00~12:00	なし		紙芝居勉強会
41	旭 東 デ ィ ス コ ン	川 人 久 美	1.3土	10:00~12:00	600円		
42	花教室、ザ・イkebanaとアレンジ	山 田 華 京	2.4土	10:00~12:00	1000円	2000円	小原流
43	親子で Enjoy English !	チャップマン・ライアン	2.4土	10:00~12:00	1000円		3才~小学校低学年対象 子どもだけの参加も可
44	みんなの英会話	小鳥遊しやうな	1.3土	13:00~15:00	1000円	100円	
45	ビ デ オ	南 條 節 夫	4土	13:00~15:00	なし		
46	子 ど も お こ と	瀬戸川歌夕貴	2.4土	13:30~15:30	1000円		子ども対象 初回1200円
47	大人のためのピアノ教室	小西喜久恵	2.4日	9:30~12:00	1000円		
48	小 品 盆 栽		2日	10:00~12:00	なし		8月休み、5月、11月外部学習
49	そ ば 道 場		3日	13:30~15:30	なし	1100円	
★50	岡山ビルドモデラーズ		4日	13:00~17:00	なし	なし	プラモデル制作

★印は、令和8年度新設のクラブです。

旭東いきいき介護予防教室

日程	内 容
2月17日(火)	シニアのお口の悩み No.1 “ドライマウス”
3月17日(火)	腰痛を予防しよう！ 自宅のできる腰痛体操

【時 間】 10:00 ~12:00
 【費 用】 無料
 【申 込】 不要

【対 象】 おおむね 65 歳以上の岡山市民
 【準備物】 運動のしやすい服装・靴、飲み物、筆記用具

パソコン楽習会

旭東ネットワーククラブが運営している
 会員制のパソコン相談教室です。見学できます。

【開催日】
 2/1(日)、2/7(土)、2/15(日)、2/21(土)、
 3/1(日)、3/7(土)、3/15(日)、3/21(土)
 ※時間…土曜は10時~12時、日曜は13時~15時

【申 込】 公民館へ ※電話可

【介護予防のための
 頭と身体の健康づくり】

ほほえみくらぶ

【日 時】 2月15日(日)、3月15日(日)
 【時 間】 9:45~11:45 【定 員】 各回 20名(先着順)
 【対 象】 旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方
 【材料代】 1回 100円(当日集金)
 【準備物】 飲み物 【申 込】 不要

子どもも大人も けん玉教室

【日 時】 2月22日(日)10:00~12:00
 【講 師】 森岡雅夫さん(日本けん玉協会)
 【定 員】 30名(先着順) 【費 用】 無料
 【持ち物】 飲み物、けん玉(あれば)
 【申 込】 2月1日(日)9:30~ ※電話可

☆主催講座の申込について☆受講希望のご本人様もしくはご家族様からの申し込みを受け付けております(ご友人等は不可)。

～リレーエッセイ第79回～
【古都学区】

古都学区連合町内会長
晴田 和夫

私は令和7年4月に古都学区連合町内会の会長に就任いたしました。まだ日が浅い立場ではありますが、多くの皆さまに支えていただき、二つの大きな行事を無事に終えることができました。この場を借りて心より感謝申し上げます。

《古都学区防災行事 防災デイキャンプ》

11月9日(日) AM9:30～ 古都小学校体育館で行われました。

雨天ということで残念ながら地震体験車による体験はできませんでしたが、70名の方が参加され、消火器操作、救急救命、簡易トイレの利用の体験をすることで防災意識を高める機会となりました。

防災士リレーさんの防災コンサートと講話は、音楽と語りを通じて防災の大切さを楽しく学べる時間となり、最後には非常食の試食も行われ、参加者の皆さまから好評をいただきました。



リレーさんの防災コンサートと防災講話



簡易トイレの利用体験

《第18回 旭東中学校区地域ふれあいウォーキング大会》

11月16日(日)AM9:45、古都小学校を出発しました。参加者は70名を超えました。

①藤井・くろがねコース(約2.6キロ) ②山王山一周コース(約3.5キロ)に分かれて、それぞれ古都学区の自然や歴史を感じながら歩きました。地域の魅力を再発見し、世代を超えた交流が生まれる貴重なひとときとなりました。



ウォーキング大会の様子は古都学区のホームページから見るができます。ご覧ください。



<https://townweb.e-okayamacity.jp/c-kozu-rengou/2025/11/18/working2025/>

かちかち こども食堂

- 【日時】2月1日(日)、3月1日(日)
- 【場所】旭東公民館
- 【費用】中学生まで無料、高校生以上200円
- 【申込】二次元コードから、オープン



チャットと公式LINEに友達登録を。
(オープンチャットはニックネーム登録OK)
*当日バザー品などの寄付も受け付けています。
お問合せも、二次元コードからどうぞ。

かちかちネットワーク
公式LINE

旭東公民館 カレンダー

2月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

11日建国記念の日、12日振替休館
23日天皇誕生日

3月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

20日春分の日