

# 上南だより

H P <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>  
 E-mail [jounankouminkan@city.okayama.lg.jp](mailto:jounankouminkan@city.okayama.lg.jp)  
 Facebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>

第428号  
 2025.4.1発行  
 岡山市立上南公民館  
 〒704-8166 岡山市東区君津636  
 TEL&Fax 948-3352



H P



Facebook

春ですね。よく公民館に来館されている方もそうでない方も、新しく何かをはじめてみませんか。気になるクラブや講座に参加されてみたり、図書を借りに来られたり…上南公民館は常に食器のリサイクルコーナーを設置していますのでご利用ください。公民館ロビーで展示会をすることもできます。お気軽にご来館・お問い合わせください。



## 主催講座のご案内

\* 申込不要の講座以外は、締切日までに申込みをしてください。

### あっ晴れ！もも太郎体操「若返会」

ほとんど椅子に座っての約50分の体操です。地域のみなさんと一緒に続けてみませんか。いつからでも参加できます。

実施日 毎週金曜日の9時30分～  
 4月4日、11日、18日、25日  
 5月2日、9日、16日、23日、30日  
 持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物  
 ※申込不要。初回のみ参加票に記入していただきます。

わかがえりかい

場所

1階ロビー

### 公民館カフェ（4月・5月）

日時 4月4日（金）10:00～12:00の間  
 5月2日（金）10:00～12:00の間  
 内容 お好きな時間にお越しいただき、ゆったりおしゃべりなどしながらお過ごしください。  
 お茶代 100円（コーヒー、紅茶、お茶など  
 おかわり自由・一口チョコつき）

場所

小会議室



### 健康ウォーキング ※第2火曜日に実施しています！ 神崎梅園の春を歩く

日時 4月8日（火）10:00～12:00（雨天中止）  
 集合 上南公民館（9:50までにお越しください）  
 内容 公民館から車で～神崎梅園桜・梅を楽しむ  
 ～神崎梅園展望台～公民館  
 持ち物 動きやすい服装・靴、飲み物など  
 切 4月7日（月）



### パソコン相談&学習ルーム

パソコンに関する相談にボランティアが対応します。  
 日時 4月10日（木）13:30～15:00  
 受講料 無料 申込 不要  
 講師 パソコンサークル上南  
 持ち物 筆記用具、ご自身のノートパソコン（出来る限り）  
 ※相談について、ボランティアでも対応しかねる場合があります。ご了承ください。



### 上南いきいき教室

大人気の講座です。毎月第3火曜日に様々なテーマで健康に関する講座+軽い運動があります。どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 4月15日（火）14:00～16:00  
 内容 フレイルチェック & 脳と体が喜ぶリズム体操

講師 岡山市ふれあい介護予防センター  
 対象 おおむね65歳以上の岡山市民  
 持ち物 筆記用具、水分補給ができるもの  
 参加費 無料 申込 不要

※「かんたん耳の聞こえチェック」が今年度から始まり、希望者は8/19の教室で実施予定（詳細は7月号掲載）



### ちびっこわいわい

#### 絵本の読み聞かせ&茶話会

日時 4月15日（火）10:00～11:30  
 内容 絵本の読み聞かせ・手遊び、新聞紙プール遊び

講師 読み聞かせボランティア：アートの皆さん  
 対象 未就園児とその保護者  
 定員 10組 参加費 無料  
 切 4月14日（月）（先着順）



### 地域ふれあい事業

#### ～クラリネットの春コンサート～

岡山市東区西大寺出身で岡山学芸館高校を卒業し、関西で活躍中のクラリネット奏者 奥山芳弘氏によるスペシャルコンサート！今回はアメリカ留学中に会ったピアニストとの共演も実現！必聴のコンサートです！

日時 4月19日（土）13:30～15:00（13時開場）  
 出演者 奥山 芳弘（クラリネット）  
 ヘクター・メリコフ（ピアノ）


曲目 春の日本歌曲メドレー  
 クラリネットポルカ 他



対象 どなたでも 定員 40人  
 参加費 無料


申込 4月1日（火）9:30～4月18日（金）17:00（先着順）




上南公民館だよりは毎月発行しており、各町内会長様のご厚意で上南地区全戸に配布していただいています。いつもご協力をありがとうございます。

**上南シネマ** どなたでもお気軽に、映画館気分で！  
 こじか 大自然の中で生きる少年への  
**仔鹿物語** 厳しい試練と成長が描かれる   
 日時 4月21日(月) 13:30~15:40  
 作品 1946年 アメリカ・カラー 上映時間128分  
 出演 グレゴリー・ペック 他  
 定員 30人 〆 切 4月20日(日)

**みんなあつまれ！ プレーパークで遊ぼう！**  
 日時 4月26日(土) 10:00~13:00 時間内  
出入り自由  
 内容 **思いっきりあそぼう！**  
 外遊び、木工遊び、べっこうあめ、  
 マシュマロ焼き、ふなめし 他   
 ※詳細はチラシをご覧ください。  
 場所 上南公民館駐車場  
 ウォーターパーク宮川(雨天時：公民館内)  
 対象 どなたでも(懐かしい味のふなめしを  
 大人の方もぜひどうぞ!)   
 持ち物 飲み物、着替え(必要な方)  
 汚れてもいい服装でお越しください。  
 申込 不要(当日受付でお名前をご記入ください。)  
 共催 NPO法人岡山市子どもセンター  
 ・ボランティア(中学生以上)を募集しています。  
 興味のある方は公民館までお問い合わせください。

**岡山市施設予約サービス開始のご案内**  
**公民館の部屋の仮予約が**  
**令和7年4月3日から**  
**パソコンやスマホから**  
**できるようになります！**   
インターネットで  
 (※一部の部屋は除きます)  
 ■令和7年4月3日(木)9時30分~Web受付開始  
 ■予約方法:「岡山市施設予約サービス」のサイト  
 URLから申込み ↓  
<https://yoyacool.e-harp.jp/okayamacity>  
 ※部屋の空き状況も確認できます。  
 ※Web予約には利用者登録が必要   
 (今までどおり、窓口や電話でも申込みができます。)  
 ■支払い方法: 室使用料の支払いに公民館窓口  
 でのQR決済(PayPay)もできるようになります。  
 (今まで通り、現金での支払いもできます。)  
 くわしいことは、公民館に置いてあるチラシを  
 ご覧ください。



**写真でみる 体を動かす習慣を身に着けませんか？**  
**Kouminkan** 上南公民館では、毎週金曜日9時30分から  
 「あっ晴れ！もも太郎体操」を実施しています。  
 イスに座ったままの約50分程度の体操ですが、第1金曜日には、  
 体操のあとに公民館カフェでお茶を飲みながらおしゃべりをしたり、  
 第3金曜日にはレクリエーションをしたりしています。  
 春から何か新しいことを始めてみたいと思っている方、ぜひお越し  
 ください。(予約不要)  
 「あっ晴れ！もも太郎体操」は以下の場所でも実施しています。  
 詳細はお問い合わせください。  
 ◎毎週水曜日10時~ 開成コミュニティハウス 



カフェでワンポイント英会話レッスン  
 See you next week.

**公民館からお知らせ**  
 公民館だよりの紙面について、令和  
 7年度から偶数月はA4両面に、奇  
 数月は今までどおりA3両面に印刷  
 し、配布いたします。  
 地域の情報や上南今昔絵図にある  
 史跡についてのお話は奇数月に掲載  
 いたします。



↑ ボッチャ  
 ← スカイクロス  
 今年から体操の後みんなでレクリ  
 エーションで盛り上がっています。  
 初めての方もルールが分からない方も  
 大歓迎！



休館日のお知らせ：毎週水曜日と祝日(4月2日、9日、16日、23日、29日、30日)  
 開館時間：(平日) 9:30~21:00 (日曜) 9:30~17:00