



ぶどうばたけ

No. 239

2025年2月1日発行

岡山市立旭東公民館

〒704-8183

岡山市東区西大寺松崎 310-1

TEL・FAX (086)943-1154

【旭東公民館】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>
 メールアドレス kyokutoukouminkan@city.okayama.lg.jp



ホームページ



Facebook



Instagram



メールアドレス

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

健康チェックで自分のことを知ろう ～おうちでできる健康寿命の延ばし方～



元気でいきいきと過ごせるよう、健康チェックをして、家でできる運動やストレッチを生活に取り入れませんか？

【日時】2月14日(金)10:00～11:30
(受付 9:40～10:00)

【内容】①「健康チェック」
(血圧・骨密度・握力・血管年齢・推定野菜摂取量)
②「運動指導員によるおうちでできるストレッチ」

【場所】旭東公民館
 【定員】50名(先着順・要申込み)
 【費用】無料【服装】動きやすい服
 【持ち物】飲み物
 【申込】随時受付。公民館まで来館または電話で。

重要なお知らせ

公民館進入路北側の 土の駐車場が利用できません

皆様にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。令和6年12月末をもちまして契約が終了しました。

絵手紙年賀状ロビー展



講座生や交流仲間から届いた、およそ100枚の年賀状を展示いたします。合わせて講座生がかいた已の羽子板も展示しますので、ぜひご覧ください。

【展示期間】1月31日(金)～2月13日(木)
 【出展者】旭東公民館クラブ講座「絵手紙」のみなさん
 【場所】旭東公民館 1階ロビー

早春の操山 東エリアのお宝巡り

昨年度大好評!!「操山 お宝巡り」。今回は東エリアを中心に企画しました。ウォーキング+山歩きです。

【定員】30名【費用】無料【申込】随時。電話可

◆第1回 2月 曹源寺駐車場発着

【日時】2月20日(木) 10:00～12:00

曹源寺駐車場集合・解散になります。

※雨天の場合:2月21日(金)10:00

【交通】車またはバス(曹源寺バス停から徒歩5分)

【立ち寄り先】石高神社 三重塔 曹源寺



◆第2回 3月 就実・森の学校(中区今谷)発着

【日時】3月6日(木) 10:00～12:00

就実・森の学校集合・解散になります。

※雨天の場合:3月7日(金)10:00

【交通】車(旭東公民館から10～15分)

【立ち寄り先】笠井山 烏池 吉備津岡辛木神社

地域応援人づくり講座 古都学区サロン交流会

どなたでもウェルカム 気軽にご参加ください

旭東公民館・市民協働企画総務課共催

「旭東公民館へは少し遠くてなかなか行けんのんじゃ。」という古都学区の皆様の声にお応えして、「古都コミュニティハウス」で開催いたします。

【日時】2月7日(金) 10:00～12:00

【場所】古都コミュニティハウス

【費用】100円(お茶代) 【申込】不要

【内容】①旭東公民館のクラブ講座「うたのひろば」指導者 桧山武雄先生のアコーディオンに合わせて「うたのひろば古都コミュニティハウス版」(60分)
 ②「いきいきサロンおもしろ会」サロンの歩み紹介
 ③古都学区の各サロンからの情報提供 ④歓談



☆ 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7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？

◆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。

令和7年度 旭東公民館クラブ講座案内							
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	1000円		
3	手話サークルなずな		2.4月	10:00～12:00	なし	600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	1000円		
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	約500円	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	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
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	文学散歩会	上田賢一	1火	10:00～12:00	200円	150円	名作・傑作集等を読む
13	茶道裏千家	松原宗裕	1.3火	10:00～12:00	1000円	1600円	
14	表装 A	伍賀卓佑	2.4火	10:00～12:00	1000円	500円	
15	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
16	初心者パンづくり	小笠原清美	1火	10:00～13:00	500円	700円	
17	おしゃれ表装		1火	10:00～15:00	なし		
18	表装 B	伍賀卓佑	2.4火	13:00～15:00	1000円	実費	
19	パッチワークキルト	林 寿子	2.4火	13:00～15:00	1000円	1000円～	
20	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		
21	芥子山オカリナー・アリエッタ	藤澤貴代美	2.4火	13:00～15:00	1000円	100円	
22	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
23	さわやか3B体操	小川喜美子	2.4火	19:00～21:00	1000円		
24	手芸いろいろ	長代亜希子	1.3火	10:00～12:00	200円/回	200円	
25	旭東ウォーキング		2水	10:00～12:00	1030円		館外実施
26	絵手紙	久保悦子	1木	10:00～12:00	500円	100円	
27	歌のパラダイス	松本園	2木	10:00～12:00	500円	100円	
28	箏曲研究会	熱田みはる	1.3木	10:00～12:00	1000円		
29	着付け&マナー	植木久美	2.4木	10:00～12:00	1000円		
30	棒ビクス	藤原全美	2.4木	10:00～12:00	1000円		木曽棒レンタル500円/年

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
31	土 ひ ね り		1木	10:00～15:00	なし	土1kg200円	初回運営費2,000円
32	ハワイアン・フラ	藤原恵美子	1.3木	13:00～15:00	1000円		
33	歌 笑 会		2.4木	13:00～15:00	なし	500円	高齢者カラオケ
34	手話サークル芥子山		2.4木	19:00～21:00	2000円/年		
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	P C		2.4金	13:00～15:00	なし	1000円	ホームページ作り
40	ゆ め ゆ め		1.3土	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
44	みんなの英会話	ダイアナ・ミラー	1.3土	13:00～15:00	500円/回	100円	
45	ビ デ オ	南條節夫	4土	13:00～15:00	500円		
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	パ ソ コ ン	金瀬恭輔	1.3日	10:00～12:00	1000円	50円	主にエクセル
50	そ ば 道 場		3日	13:30～15:30	なし	1200円	

旭東いきいき介護予防教室

日程	内 容	【時間】10:00 ～12:00
2月18日(火)	快眠で健康な毎日を！ ～睡眠の質を高める方法～	【費用】無料
3月18日(火)	股関節が要！自分の足で歩き続けるために	【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】原則、第1・3日曜日 13:00～15:00
第2・4土曜日 10:00～12:00

〈2月・3月の予定〉

2月2日(日)、8日(土)、16日(日)、22日(土)
3月2日(日)、8日(土)、16日(日)、22日(土)

【会 費】1ヶ月 500円【申 込】公民館へ※電話可

かちかち こども食堂



【日 時】 2月2日(日)、3月2日(日)
【場 所】 旭東公民館
【費 用】 こども無料 中学生以上200円
【申 込】 右の二次元コードから、オープンチャットと公式LINEに友達登録をお願いします。(オープンチャットはニックネーム登録OK)



かちかちネットワーク
公式LINE

子どもも大人も けん玉教室



【日 時】 2月9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】 随時。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込を受け付けております。
ご友人等からの申込は不可となりますのでご了承ください。

～リレーエッセイ～

芥子山学区
安全・安心ネットワークの
活動について



←防災講座の様子

芥子山学区安全・安心ネットワーク 会長 藤原 毅昌

令和5年度の防災訓練は、防災デイキャンプ「多世代交流防災訓練」として起震車体験、煙道体験、非常食（カレー）試食などを行いました。

令和6年度は、11月24日、「避難所を運営するようになったらどうするのか?」というテーマで岡山市危機管理室防災企画担当課長の講演と、芥子山小学校長の避難教室の説明を頂きました。課長は消防職員ということもあり平成30年の豪雨や熊本の災害の体験等を交えての講演で特に熊本の避難所運営にはご自身ではありませんでしたが同僚の大変な苦勞のお話で切羽詰まる思いでした。我々が同じ立場で避難所を運営するためには日頃からの訓練と仲間づくりの大切さを学びました。

また防災視察として5年ぶりに12月15日、兵庫県広域防災センターに行きました。阪神淡路大震災後に造られたもので県消防学校や備蓄品の倉庫として2万人収容の陸上競技場の地下にあっ



↑兵庫県広域防災センターでの実践

たりとすごい施設でした。消防局から出向の職員の説明も体験談、映像を交えてのものだったのでとても心に残りました。また体験として模擬煙（水蒸気）が充満した迷路室での避難訓練は参加者皆さん恐怖を肌で感じていました。ただ脱出後は水蒸気でびしょびしょになりながら笑顔で連帯感の大切さをお話していました。

これまでの防災訓練・防災視察等で感じたことはこの学区の方々には、防災意識が希薄で、まあこの地区はそんなに大きな災害はないだろうという思いが強く訓練等でもあまり緊迫感がありません。

（私もそうかも!）まず私自身がちょっとでも災害に対する意識改革に努めその気持ちを一人でも多くの方に伝えていくことが大切です。

そのために防災訓練、防災視察を継続します。（継続は力なり!）

【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

日程	申込開始日
2月16日(日)	1月19日(日)
3月16日(日)	2月16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】 旭東公民館まで、来館または電話で。

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	

11日建国記念の日、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

次号「ぶどうばたけ」は、4月1日発行予定です。