

プラザ旭東だより

うぐい

令和6年 3月 1日

第80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7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、平井学区をめぐるコース(約4km)を、1時間半程度で歩きます。

日時：3月17日(日曜日) 午前10時～12時

場所：岡山市立東山公民館(集合・解散)

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：2月10日(土)9時30分から受付開始。

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9日(土)午後5時までにお申込み下さい。



大笑い一座公演

今回、瀬戸内市邑久町を中心に活躍されています「大笑い一座(語りの会うぐいす)」の皆さまに、ご出演をお願いいたしました。皆さまお誘い合わせの上、ぜひお越しください。



小雨時決行、傘が必要
な場合は中止です。

日時：3月18日(月曜日)

午前10時30分～11時30分

場所：2階大会議室

定員：30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：4月18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

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15人ずつ入室いただく予定です。

法律相談 5月9日(木曜日)午後1時～3時

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。

プラザ旭東映画会 「マダム イン ニューヨーク」

姪の結婚式の手伝いの為、ニューヨークの街に降り立ったインド女性。家族の中で一人だけ英語を喋れないことがコンプレックスだった彼女が、ふとしたキッカケで英会話教室に飛び込む。いろいろな経験を通して英語を克服していく中で、徐々に自信を取り戻し、力強く生きていく様を描いた必見の物語です。

日時：5月8日(水曜日) 午前10時～

場所：2階大会議室

定員：30人 参加費：無料

申込締切：前日

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（金）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



～草木染講座～

日時：3月15日（金曜日）午前10時～12時

講師：左直 純子さん（ハーブコーディネーター）

内容：花びら染めで小物を染めます。

持ち物：ご自分で染めたい綿や麻のショールなど。

お申込みの際にご相談ください。

定員：10人

材料代：実費

申込締切：3月4日（月曜日）

～春の寄せ植え講座～

日時：3月22日（金曜日）午後6時～7時

講師：斉藤 哲也さん（園芸福祉士）

内容：早春の可愛らしいお花の寄せ植えです。

持ち物：汚れても良い服装でいらしてください。

定員：10人

材料代：1,200円

申込締切：3月15日（金曜日）



短期講座

～しなやかヨガ～

日時：3月8日、3月22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

～園芸・蘭の育て方を学ぼう～

日時：4月10日（水）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：昨年好評だった蘭の話を、今回は胡蝶蘭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3日（水）

～スマホ講座（初心者編）～

日時：4月～8月 第3日曜日 午後1時～4時

講師：前回までの定期講座の講師

内容：スマホ操作の基本的なことから、ラインやペイペイなどのアプリやカメラについて教わります。初心者の方歓迎！

持ち物：スマホ本体と周辺機器、筆記用具

定員：10人

申込締切：4月14日（日）



～クラフトテープのかご作り～

日時：5月12日（日）、5月26日（日）

午前9時30分から12時30分

講師：伊丹 知佳さん

内容：食卓でフルーツを飾ったりちょっとしたインテリアにもなる、底が丸くて可愛いかご作りを教わります。底の直径20cm、高さ9cm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。）

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：5月5日（日）

～体を労わるヘルシー料理作り～

日時：4月24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：体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。

会食を予定しております。

参加費：材料代1,000円

定員：10人

申込締切：4月17日（水曜日）



料理講座

～シフォンケーキ作り～

日時：5月5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28日（日曜日）



1

27(土)

事業報告

「新春のプラザ旭東発表会」

を開催しました。

前日までの寒さも幾分和らぎ、「発表会」当日は暖かいお天気に恵まれました。ここ数年以前のような発表会は控えておりましたが、今回「弦楽レスポワールアンサンブル」、「民謡民踊・愛愛会」、「民話の会おかやま・こちゃえ」、「詩吟・山陽岳風会」といった自主講座生の皆さまに日頃の成果を発表していただきました。

弦楽の童謡「雪やこんこん」のリズムに思わず体を揺らす小さなお子さん、愛愛会のあでやかなお揃いの着物姿と小気味のいい三味線の音、以前より数段上手になられた民話の会のお話、おなかの底から響くような詩吟の声量……。参加者にもお客様にも楽しんでいただけた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。

- 「続・窓ぎわのトットちゃん」 黒柳 徹子
- 「星を編む」 凧良 ゆう
- 「古武術に学ぶ身体の使い方」 甲野 善紀・岡田慎一郎

「源氏物語」などの寄贈本もありますので、事務所にお声がけください。

令和5年度人権啓発標語展優秀作品

- 「見のがせない 一人の意見 大事な意見」 小学校三年生
- 「かわいそう それもあなたの 偏見です」 中学校一年生

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18日(土曜日)



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〕

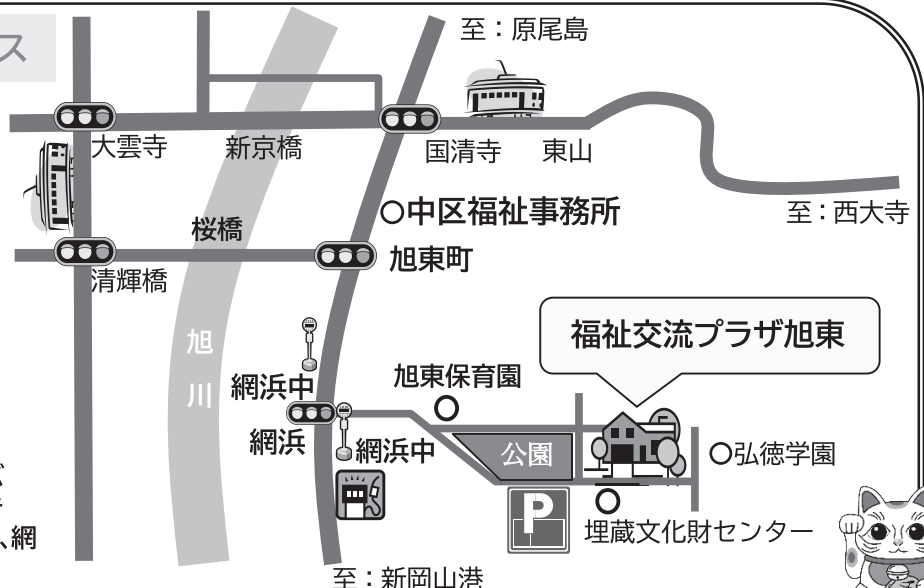
午前9時30分～午後9時

〔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6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
	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	13:30~16:30	大会議室	無料(第3は13:30~15:30)
水	水曜卓球クラブ	1・2・3・4	13:00~15:00	大会議室	
	地域がんサロン ・たんぼほカフェ	4	13:00~15:30	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時は除く)
	愛愛会(民謡)	1・2・3・4	13:30~15:30	和室	1,000円/月
	愛愛会(民踊)	1・2・3・4	15:30~17:00	和室	
	書と絵を楽しむ会	1・3	10:00~11:30	研修室	1,000円/月、材料費150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 新規	2	13:00~16:00	研修室	無料
	絵手紙花たば	4	13:30~15:30	研修室	500円/回、材料代/100円~200円
	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
	おかやま民話の会 ・こちゃえ	4	13:00~15:00	中会議室	200円/回
土	旭東クラブ	1・2・3・4	10:00~12:00	大会議室	
	卓球コスモス	1・2・3・4	13:00~15:00	大会議室	
	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	9:30~12:30	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	3,400円/月
	パンとお菓子	1	12:00~15:00	調理室	1,000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	1・3	13:00~17:00	大会議室	
	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。