

フラザ旭東だより

っどい

令和7年12月1日

第87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.jp

<無料法律相談>

人権週間（12月4日～10日）にともない
無料法律相談を行います。事故・相続・家庭内
の問題等でお困りの方、ご遠慮なくどうぞ。
定員は4人、1人30分、先着順です。

日 時：12月11日（木曜日）

午後1時～3時15分

弁護士：光成 卓明さん（予定）

場 所：2階中会議室

※30分毎に5分の休憩をはさみます。
ご希望の時間でご予約ください。

年末のお飾り作り

毎年ご好評いただいている
お飾り作りです。



※汚れてもよい服装でお越しください。

日 時：12月13日（土曜日）

①午前10時～②午前11時～

講 師：友野 弘子さん・崎本 敏子さん

定 員：①②とも10人

場 所：1階和室

材料費：実費

締 切：定員に達するまで受け付けます。



「がんと共に生きる」

毎年恒例の自主講座・がんサロン
「たんぽぽカフェ」の公開講座を行います。

日 時：12月17日（水曜日）

午後1時30分～3時30分

講 師：武田 明さん

（協立病院緩和ケア専門医）

場 所：2階大会議室

定 員：50人

参加費：無料

対 象：地域住民・山陽学園大学看護学科の学生

※福祉交流プラザ旭東共催



新春のフラザ発表会

プラザ旭東で活動されている自主講座の方々に日頃の練習の成果を発
表して頂きます。皆さんお誘いあわせの上、ぜひお越しください。

日 時：令和8年1月31日（土曜日）

午後1時30分～4時（予定）

場 所：2階大会議室

参加費：無料

定 員：50人

※詳細は決まり次第、館内
掲示にてお知らせします。

【出演】◇ 弦楽「レスポワール」

◇ 民話の会おかやま「こちゃえ」

◇ フォークダンス

◇ 詩吟「山陽岳風会」

◇ 社交ダンス

◇ 民謡・民舞「愛愛会」



イベント・主催講座等は、都合により中止・変更になる場合がありますので、ご了承ください。

「第21回プラザまつり旭東」を開催しました！

10月10日（金）・11日（土）に、「第21回プラザまつり旭東」を開催しました。直前に台風のニュースもあり心配していましたが、当日はお天気にも恵まれ、昨年より来場者も多い、賑やかで楽しいおまつりとなりました。催しも充実し、大会議室の展示は発想豊かな子ども達の作品や、プロ顔負けの大人の作品も多く、皆さん熱心に観覧されていました。

ご来館頂いた皆さまや地域の学校園、町内会や運営協議会委員の皆さま、ボランティアでご協力くださった皆さまに、今一度、職員一同心より感謝申し上げます。



戦後80年
平和への祈りを
込めた展示



子どもコーナーもにぎわいました。



（一部の掲載となっておりますこと、ご了承くださいませ。）

令和6年度人権啓発標語展優秀作品
『私はね みんなのきらり 知ってるよ☆』 小学校中学年

講座のご案内

受付開始は12月1日(月曜日)午前9時30分から。
お電話もしくはご来館でお願いいたします。

定員になり次第締め切りとさせていただきます。受講料等は釣銭のないようご準備下さい。

《講座共通》：受講料 各回200円

《料理講座共通持ち物》：エプロン・マスク・三角巾

【材料費が必要な講座につきまして】申込締切後のキャンセルは、材料費をお支払いいただく場合があります。



クリスマスの おもてなし料理

楽しいクリスマスを手料理でかわいく、
おいしく演出してみましょう。
先生のオリジナルレシピです。

日 時：12月14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)

場 所：1階調理室

材料費：2,000円

定 員：8人

締 切：12月7日(日曜日)



骨格♡美♡調整エクササイズ

新年から、気持ちも新たに美しくなるエクササイズをはじめませんか。骨に働きかけるマッサージとストレッチで、座ったり寝転がったり、難しい動きはありません。

4回目は「美・ウォーキングレッスン」です。
ぜひご参加下さい。(全4回)

日 時：令和8年1月24日、2月14日、
28日、3月14日
(いずれも土曜日)

午前10時～11時30分

講 師：赤沢 けいこさん
(エクササイズインストラクター)

場 所：2階大会議室

定 員：15人 締切：前日まで

持ち物：ヨガマットか大判のバスタオル

元気な体でいつまでも暮らしたい！簡単な動きで、運動が習慣になるようにお手伝いします。

フレイル予防教室(全3回)

日 時：令和8年1月～3月の第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)

場 所：2階大会議室

定 員：15人

締 切：各回とも当日OK!



3B体操(全3回)

日 時：令和8年1月～3月の第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)

場 所：2階大会議室

定 員：15人

締 切：各回とも2日前

※運動が出来る服装で飲み物を持ってお越し下さい。上靴もあると運動しやすいです。

前号で旭東学区連合町内会長の甲田憲久様が、着任のご挨拶の中で「特殊詐欺」について貴重な情報をお寄せくださいました。そのような犯罪に手を染めてしまう若者は、自分の家族が傷つけられ、財産を奪われることを想像してみることはできないのでしょうか。思い浮かぶ家族がいないくらい、寂しく悲しい人生を送ってきたのでしょうか。

笑顔のあいさつから
始めるんづけい

地域コミュニティが個人主義により弱体化し、学校では働き方改革の名のもと、学習指導と生活指導の分業など全人格的な成長が危ぶまれ、良心や倫理感、思いやりを身に着ける場面が奪われているように感じます。

東山中学校区はきっと大丈夫だと信じています！まずは、プラザ旭東にかかわってくださる方々と、お互い元気に笑顔であいさつを交わすことから始めたいと思います！！

(福祉交流プラザ旭東館長)

一閑張いのバッグ作り(全2回)

農閑期の手仕事として、使用していた身近なかごやざるを柿渋で補強していたとする説から「一閑張り」というとか。

今回は柿渋で仕上げるタイプ、もしくは柿渋を使用しない白いタイプのかご、どちらでも作成可能です。お手持ちの端切れなどでデコレートしても素敵ですよ♪

日 時：令和8年1月26日・2月9日

(いずれも月曜日)

午前10時～12時

講 師：中谷 典子さん

場 所：1階研修室

受講料：200円/1回 材料費：実費

定 員：10人 締切：1月19日(月曜日)

持ち物：竹や藤のかごやざる、蓋つきの瓶、蓋つきの容器、糊用のハケ、柿渋用のハケ

70に
学ぶ

珈琲教室

おいしいコーヒーの知識と淹れ方をプロの先生に習いましょう。バレンタインやホワイトデーをおしゃれに迎えてみませんか。日常の癒し時間にも豊かなコーヒーで、ひとときゆっくり過ごしてみましょう。

日 時：令和8年2月2日(月曜日)

午後1時30分～3時30分

講 師：杉本 克敬(かつひろ)さん
(ぱんだこーひー代表)

場 所：1階研修室

受講料：200円

材料費：800円

定 員：12人

締 切：1月26日(月曜日)

持ち物：タオルまたはハンカチ、筆記用具

※アレルギーのある方は事前にお知らせください。



編み物教室(全2回)

日 時：令和8年2月4日、18日(いずれも水曜日)

午後1時30分～4時30分

講 師：柴田 洋子さん

場 所：1階研修室

受講料：200円/1回

材料費：実費 定員：8人

持ち物：かぎ針、毛糸

締 切：1月31日(土曜日)

※内容は決まり次第
お知らせします。
見本を置く予定です。



味噌作り講座

※両日内容は
同じです。

自分で作ったお味噌の味は格別。

初めての方もぜひチャレンジしてみてください。おいしい手前味噌をどうぞ。作った後、味噌レシピも教わります。

日 時：令和8年2月6日、20日(いずれも金曜日)

午後1時30分～3時30分

講 師：谷合 裕子さん(食育インストラクター)

場 所：1階調理室

受講料：200円

材料費：1,000円 定員：8人

持ち物：味噌を入れる容器(約1kg)

締 切：各回とも一週前の金曜日



旭東児童センターからのお知らせ

クリスマスコンサート

令和7年12月13日(土)
午後2時～3時
(プラザ旭東共催)

けん玉教室

令和8年1月31日(土)
午後2時～3時

みんなおいでよ。
センターへ!

※詳しくは児童センターまでお問い合わせください。

旭東児童センター

岡山市中区旭東町2丁目2-12 ☎086-272-8902

