



令和8年9月1日

第90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

第22回プラザまつり旭東

共催：旭東児童センター

10月9日(金)午前10時～午後3時

★作品展示 2階大会議室

★フレイル健康チェック 2階中会議室

(午前10時から11時30分：岡山市ふれあい介護予防センター職員による)

自分の体を知ることによって元気に暮らしましょう！先着20人(要予約)

※内容等は変更になる場合がありますのでご了承下さい。

10月10日(土)午前10時～午後3時

★作品展示 2階大会議室

※展示をご覧になった後、参加賞を2階大会議室前でお渡しします。(要予約・先着100人)

★ポップコーン・綿菓子・スーパーボールすくい・工作などなど(午前10時～正午)

(一人各1個)

(要予約)

※数量限定の企画があります。

★福祉の店の出店、花苗等の販売(午前10時～午後1時)(有料)

◎予約が必要なものにつきましては、来館もしくはお電話でお申込み下さい。



楽しい催しが
いっぱい!!



作品展示・出展者募集

絵画・手芸などジャンルは問いません。
趣味の作品を展示してみませんか？

■来館、又はお電話でお申し込み下さい。

■作品展示の受付期間は、9月2日(水)～9月23日(水)です。

■作品の持ち込みは、10月2日(金)～10月7日(水)の期間にお願いします。

■準備・片付けの為、10月2日(金)～10月12日(月)の期間は貸室等ご利用になれません。

※ 毎週火曜日は休館日となっております。



●「あったか食堂 プラザ旭東」開催中 毎月第3土曜日11:30～12:30



岡山医療生協主催の「あったか食堂」は、この9月で10年目を迎えます。

岡山医療生活協同組合のボランティア委員会と、福祉交流プラザ旭東の共催で取り組んでいます。ボランティアさんが作る「あったかい想い」がこもった「あったかい会食」をお届けできればと思っています。

年齢を問わずご利用いただけます。ぜひお越しください。(要予約)



高校生以下：無料
大人：300円



申込先：岡山医療生協 電話271-7880 E-mail:soshiki@okayama-health.coop

イベント・主催講座のお申込みは、9月2日(水)9時30分からお電話・事務室で受け付けます。

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。

令和8年度 福祉交流プラザ旭東 運営協議会委員 (一年間宜しくお願い致します)

会長 花岡 栄太郎	常任委員 甲田 憲久	委員 高橋 延江
副会長 深田 巳恵子	常任委員 那須 和夫	委員 河内 利江
副会長 崎本 敏子	常任委員 兼本 千枝	委員 延堂 雅美
副会長 田之上 睦美	常任委員 福岡 佳織	委員 怒田 眞由美
副会長 伊豆田 美千子	常任委員 熊澤 誠一	委員 深田 嘉久
副会長 中野 秀一	委員 石岡 和廣	委員 景山 信治
副会長 武田 健	委員 友杉 真由美	(敬称略 20人)

「がんと共に生きる」

無料

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：10月21日(水)
午後1時30分～3時30分

講師：松本 晃美(てるみ)さん
(岡山協立病院緩和ケア認定看護師)

場所：2階大会議室

定員：50人

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



出前講座

～人形劇がやってくる～

無料

人形劇とエプロンシアターなどを組み合わせた楽しい舞台です。一緒に歌ったり、お人形に呼びかけたり、生の舞台ならではの楽しい時間を過ごしましょう。

日時：11月19日(木)
午前10時～10時50分

演者：劇団「おもちゃばこ」の皆さん

演目：人形劇「がんばれローラー君」他

場所：岡山市旭東保育園(網浜785)

定員：70人 締切：前日



令和7年度
人権啓発標語展
優秀作品

『こまっていたら すぐにてをだす やさしいて』 (小学校低学年)

【健康チェックをしてみませんか】

(岡山市中区まちづくり独自企画事業)

※中区在住の65歳以上の方で、測定と結果説明の両日に参加できる方対象

無料

＜測定内容＞・認知機能・運動能力・骨密度・体内水分量・血管年齢・肌年齢等

☆山陽学園大学看護学部の教員と学生による健康チェックです☆

【測定日】10月14日(水)①10:30～12:30②13:30～15:30

【結果説明日】10月23日(金)①10:30～12:30②13:30～15:30

【場所】旭東コミュニティハウス(両日とも)

【定員】各回とも10名程度(応募多数は抽選)

【申込締切】9月28日(月)必着(電話、E-mail、申込書郵送、FAX または持参)

＜申込・お問い合わせ先＞中区役所 総務・地域振興課 区まちづくり推進室

電話:086-901-1602 FAX:086-901-1604 E-mail:nakakusoumu@city.okayama.jp

主催(企画):岡山市 協定先:山陽学園大学、山陽学園短期大学



講座のご案内

受付開始は9月2日(水)午前9時30分から。
電話もしくは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》：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。

簡単！おうちで使える ハーブの使い方(全3回)

植物好き集まれ！！

元看護師の先生が栽培する無農薬ハーブを使って、植物の力！自然の力！の豊かさを教えていただきます。※スワッグ、アロマ、ハーブソルト、ハーブティー等など、時期によってベストな内容で実施します。

日 時：9月6日(日)、11月1日(日)、
12月6日(日) 午前10時～12時

講 師：吉永 みよこさん

場 所：1階調理室

材料代：2,500円(初回のみ)

定 員：12人 申込締切：9月3日(木)



クラフトテープの網代編みの バッグ作り(全3回)

今回は二色のテープを使用し遠目にも階段模様が美しい網代編みの手法を教わります。

(見本はプラザにあります。)

日 時：9月13日(日)、9月20日(日)、
9月23日(水) 午前9時30分～午後0時30分

講 師：伊丹 知佳さん

場 所：1階研修室

定 員：10人

持ち物：はさみ、木工ボンド、

定規、洗濯ばさみ10個、千枚通し

材料代：2,300円 申込締切：9月6日(日)



シフォンケーキ作り

シフォンケーキの専門家に、メレンゲを立てて作るレシピを学びます。①②とも内容は同じです。希望の回にお申込み下さい。

日 時：①9月27日(日)、②10月25日(日)
午前10時～午後1時

講 師：近藤 真智子さん(Chiffon店主)

場 所：1階調理室

材料費：1,000円 定 員：8人

申込締切：各回の1週間前



年賀状講座

もらって嬉しい手描きの年賀状。

筆文字と簡単な絵も添えて出してみませんか？

日 時：11月19日(木)、12月3日(木)
午前10時～11時30分

講 師：深田 巳恵子さん

(「書と絵を楽しむ会」講師)

場 所：1階研修室

材料費：実費 定員：10人

締 切：11月12日(木曜日)

持ち物：筆ペン他(ご相談下さい。)



刻字教室(全2回)

「刻字」は自身で書いた文字を木や石などの素材に掘り込み色彩や金箔などで装飾する書のアートです。干支や自分の名前、好きな言葉など、好きな文字を刻みましょう。①彫り②塗りにつき、両日のご参加をお願いいたします。(見本はプラザにあります。)

日 時：①12月4日(金)、②12月11日(金) 午後1時30分～3時30分

講 師：石川 浩朗(ひろお)さん

場 所：1階研修室

材料費：1,200円(実費、初回のみ) 定 員：7人

持ち物：筆記用具 申込締切：11月27日(金)



お申込み・お問い合わせは福祉交流プラザ旭東まで 086-273-4280

骨格♡美♡調整エクササイズ

骨に働きかけるマッサージとストレッチ。
バレエメソッドを組み合わせでより健やかに
スタイルアップしましょう。デコルテケアも
加えて♡楽しく、心も体も整う講座をぜひ体
験して下さい。(全4回)

日 時：9月12日(土)、26日(土)、
10月24日(土)、11月14日(土)
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

受講料：200円/1回

定 員：15人

持ち物：ヨガマットか大判のバスタオル

申込締切：9月11日(金)



手描き友禅(全2回)

衣服やのれん、バッグなど様々なものに絵を
描き彩色していきます。ポイント柄にしても
大きな柄を描いても素敵です。初心者歓迎。
世界に一つのオリジナル作品を作ってみま
せんか。(見本はプラザにあります。)

日 時：9月14日(月)、9月28日(月)
午後1時～4時

講 師：鈴木 和美さん

場 所：1階研修室

受講料：200円/1回

材料代：500円程度 定 員：10人

持ち物：筆や染料はご用意いたします。お好き
な生地をご持参ください。

※帆布のバッグ等ご用意可能です。

申込締切：9月7日(月)



令和7年度

人権啓発標語展優秀作品

『ありがとう 携帯よりも 顔を見て』 (中学校)

東山ふれあい大学 in 旭東 ～めざそう！快便・快腸生活～

日 時：9月18日(金)
午後1時30分～3時30分

場 所：プラザ旭東2階大会議室

参加費：無料 定員：30人

※福祉交流プラザ共催

<主催・申込> 東山公民館(276-6202)

～新着図書～

プラザ旭東では図書室と事務室に貸し
出し図書を置いています。**貸出期間は
2週間です。**ぜひご利用下さい。



- ・「熟柿(じゅくし)」 佐藤 正午
- ・「エビクロスの処方箋」 夏川 草介
- ・「学校に行きたくない
と言われたときの親のかかわり方」 植木 希恵

◎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

