



# ぶどうばたけ

No. 226

2023年4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  
フェイスブックアドレス  
メールアドレス

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010740.html>

<https://www.facebook.com/KyokutouKouminkan>

kyokutoukouminkan@city.okayama.lg.jp

旭東公民館



ホームページ

旭東公民館



Facebook

旭東公民館



メールアドレス

## 感染防止対策について R5/3/13 改訂

- ・来館前に体温測定し、発熱等の風邪の症状がある時、体調がすぐれない時は、来館を控えてください。
- ・マスクの着用については個人の判断に委ねます。
- ・人と人が接触しない距離をとってください。大声の発声がある場合は、十分な間隔をとってください。
- ・手洗いや手指の消毒を徹底してください。
- ・飲食は、対面にならない配席など「三つの密(密閉・密集・密接)」を避ける工夫を行ってください。
- ・換気を行いますので、調整しやすい服装でお越しください。

## 福寿大学

今年度も計画をすすめております。

4・5月のご案内です。

※講座1回ごとの申し込みになります。

【対象】岡山市在住の65歳以上の方

【定員】各回44名(先着順) 【費用】無料

### ① みんなで延ばそう健康寿命

【日時】4月28日(金) 10:00~12:00

【講師】ふれあい研究所 高見 博子さん

【申込】4/3(月) 9:30以降に公民館へ  
※電話可

### ② 江戸時代の庶民文化

【日時】5月26日(金) 10:00~12:00

【講師】小説家 平茂 寛さん

【申込】4/28(金) 9:30以降に公民館へ  
※電話可



## ロビー展示「あなたが思う「地域の宝」で桜を咲かせよう！」 「季節の壁デコレーション」～桜～

模造紙に大きな「桜の幹」を作り、桜形の付箋に「地域の宝」を書いて貼っていきます。「芥子山から見える夜景」「未来を担う子どもたち」など、あなたが思う「地域の宝」を教えてください。出来上がった作品はロビーに掲示します。子どもから大人まで、ご参加お待ちしております！

【日時】4月1日(土) 13:00~15:00

【定員】16名 【費用】無料

【申込】受付中 ※電話可

【ロビー展示期間】

4月1日(土)~4月15日(土)

期間中、ロビーに付箋を置いています。講座に参加できなかった人も、自由に記入して貼ってください。みんなで満開の桜を咲かせましょう！



## 今年度の発行時期について

旭東公民館だより「ぶどうばたけ」は、町内会を通じて回覧・配布していただいています。

町内会長様はじめ関係者のみなさま、いつもありがとうございます。

年7回(4月・5月・7月・9月・10月・12月・2月号)発行予定です。

☆ 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

## 楽しく歩こう ノルディック・ウォーク (中級)

日常生活にノルディック・ウォークを取り入れた  
い方、大歓迎！

	日 程	コース
1	5月19日(金)	新緑の芥子山・約6km 標高差230m
2	6月16日(金)	古都スポーツ公園方面約8km
3	11月17日(金)	晩秋の芥子山・約6km 標高差230m
4	12月15日(金)	小峠越、慈眼院・約8km 標高差100m
5	1月19日(金)	窪八幡宮・約9km

【時 間】9:30～12:30

【対 象】止まらずに2km以上歩ける人  
ポールを持っている人

【定 員】25名(先着順)

【準備物】履きなれたウォーキングシューズ  
リュック、帽子、飲み物、ポール

【申 込】4/3(月)9:30以降に公民館へ  
※電話可

※雨天の場合は中止します。

※コースは変更する場合があります。

※保険はかけていませんので、各自安全に配慮し  
てください。

※ポールは初回のみ300円で貸出します。



## みんなでハッピー☆ライフ(託児付き)

家族みんなが片づけやすい仕組みづくりと  
子どものやる気につなげる声かけて

「毎日の暮らしが笑顔になる」をサポートします。

(講師：松井さんより)

託児協力：旭東中学校区の愛育委員会

### ① 特性に合わせたお片付け

～発達障害について学ぼう～

【日 時】5月9日(火)10:00～12:00

【講 師】松井 朋美さん

(整理収納アドバイザー)

【定 員】28名(先着順) 【費 用】無料

【託 児】定員3名※詳しくはお問い合わせください

【申 込】4/10(月)9:30以降に公民館へ

※電話可



## 地域応援人づくり講座 地域ええとこ発見講座 Part5 ～地域のお宝 再確認！！～

今回は、「近くまで行ったけど まだ行っていない  
気になる場所」というテーマで 設定を考えました。  
下記講座についてのお申込は

【4/3(月)9:30以降に公民館へ】※電話可

### ウォーキング編8 芥子山西山麓 気になる寺社巡り

「耳岩神社」「宝泉寺」を中心に史跡巡りウォーキング！

【日 時】4月20日(木)9:30～12:00

【定 員】30名(先着順)【費 用】無料

### ウォーキング編9 広谷・西大寺 気になるカフェ巡り

広谷・旧西大寺市駅周辺・五福通りのカフェをご紹介します

【日 時】5月11日(木)9:30～12:00

【定 員】30名(先着順)【費 用】無料



### 講座編4 公民館で学ぶ地域のええとこ

ウォーキング編7～9の振り返りと、西大寺西川の歴史や  
地域とのかかわりにふれていきます。

【日 時】7月13日(木)13:30～15:00

【定 員】44名(先着順)【費 用】無料

## 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

主催：ほほえみくらぶ 共催：旭東公民館

実施日	申込 開始日	実施日	申込 開始日
4月16日	3月19日	10月15日	9月17日
5月21日	4月16日	11月19日	10月15日
6月18日	5月21日	12月17日	11月19日
7月16日	6月18日	1月21日	12月17日
8月20日	7月16日	2月18日	1月21日
9月17日	8月20日	3月17日	2月18日

【時 間】9:45～11:45

【内 容】介護予防についての勉強、頭と身体の  
体操、ゲーム等

【対 象】旭東中学校区にお住まいの60歳以上の  
方。若い方でも介護予防に関心のある方は一緒に  
どうぞ。

【定 員】各回20名(先着順)

【費 用】1回100円(材料費。当日集金)

【準備物】飲み物

【申 込】申込開始日9:30以降に公民館へ※電話可

☆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。

## 古都式体操で介護予防(前期)

大人気講座。適切な有酸素運動で体の中心（体幹）を鍛え、認知症の予防にもなる体操です。

【日 時】 ※3回分まとめてのお申込みです。

- ① 5月18日(木) 13:30~15:00
- ② 6月15日(木) 13:30~15:00
- ③ 7月20日(木) 13:30~15:00

【講 師】

古都式体操考案者 佐藤 三矢さん

医療法人未来介護老人保健施設 古都の森職員

【定 員】44名(先着順) 【費用】無料

【申 込】4/24(月)9:30以降に公民館へ  
※電話可



## 旭東映画会

名作をスクリーンで楽しみませんか？

\*\*\*\*\*

「マクベス」(1983英 148分)

【日 時】5月23日(火)9:30~12:00

【内 容】戦場の猛将マクベスは偉大な戦績あげて  
帰る途中、3人の魔女に出会う。

【定 員】44名(先着順) 【費用】無料

【申 込】4/25(火)9:30以降に公民館へ

※電話可

「くちづけ」(2013日本 123分)

【日 時】6月27日(火)9:30~12:00

【内 容】知的障害者のグループホームにて  
繰り広げられる人々の交流を描いた心温  
まる物語。

【定 員】44名(先着順) 【費用】無料

【申 込】5/23(火)9:30以降に公民館へ

※電話可



## 旭東いきいき介護予防教室

主催：岡山市ふれあい介護予防センター 共催：旭東公民館

【時 間】10:00~12:00 【対 象】おおむね65歳以上の方

【定 員】各回44名(先着順) 【費用】無料

【準備物】運動のしやすい服装・靴、飲み物、筆記用具

【申 込】申込開始日9:30以降に公民館へ ※電話可

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター(☎086-274-5211)

日 程	内 容	申込 開始日
4月18日	発見！自分に合った運動	3月14日
5月16日	「よい咀嚼」から始まるフレイル予防	4月18日
6月20日	60代からの認知症予防～セルフチェック～	5月16日
7月18日	いつ食べる？時間栄養学で体のリズムを整える！	6月20日
8月 8日	肩甲骨を動かして、軽やかな体を手に入れよう	7月18日
9月19日	たかがめまい、されどめまい	8月 8日
10月17日	知ろう、舌の役割 始めよう、舌のトレーニング	9月19日
11月21日	後姿を若々しく！体幹トレーニングで猫背改善	10月17日
12月19日	これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事	11月21日
1月16日	笑顔で広げよう～認知症ケア～	12月19日
2月20日	知っておこう！脳卒中のこと	1月16日
3月19日	座りすぎには要注意！座位時間を減らして健康に	2月20日

## ボランティア スタッフ募集中!! 「子ども学習会」

5月から旭東公民館主催講座  
「子ども学習会」を開催し  
ます。

小学生が各自、宿題や計算  
ドリルなどを持ってきて勉  
強しますので、サポートし  
てくださるボランティアス  
タッフを募集中です。

**中学生・高校生大歓迎！**  
詳しくは公民館へお問い合  
わせください。

【日 時】土曜日の午前中  
(月2回程度)

【内 容】

小学生の勉強のサポート

【対象】

中学生～大人



＜ごみ減量・リサイクル推進週間関連行事＞

おとなの工場見学

～東部クリーンセンターとは？～

毎年5月30日（ごみゼロの日）から6月5日（環境の日）までの1週間は、「ごみ減量・リサイクル推進週間」です。この機会にぜひ、ごみの減量について考えてみませんか？

【日 時】5月29日(月) 13:00～15:00

【内 容】東部クリーンセンター・

東部リサイクルプラザの見学

〒704-8122

岡山市東区西大寺新地453-5

※12:50に現地集合

【定 員】20人（先着順）【費 用】無料

【申 込】5/1(月)～5/21(日)9:30以降に

公民館へ※電話可

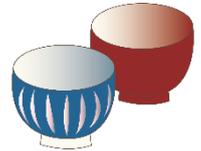
食器のリユース(再使用)コーナー

恒例となりました“食器の持ち込み・持ち帰りコーナー（無償）”を、今年もロビーに設置します。ご家庭で使われない食器があれば、公民館へお持ちください。

【持ち込み・持ち帰り期間】

5月16日（火）～5月30日（火）

9:30～21:00（日曜日は17:00まで）



※持ち込みの際は事務所に声をかけてください。  
※取り扱いは食器のみです。プラスチック製品はご遠慮ください。

※新品または新品同様のものに限りです。

※終了時に残った食器は、持ち込んだ方に引き取っていただきます。

がくしゅうかい  
パソコン楽習会 スケジュールのお知らせ

「パソコン楽習会」は、月4回の実施となります。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。興味のある方はぜひ見学にお越しください。

【日 時】原則、第1・3日曜日 13:00～15:00

第2・4土曜日 10:00～12:00

【4・5月の実施日】4/2(日)、4/15(土)、4/16(日)、4/22(土)

5/7(日)、5/13(土)、5/21(日)、5/27(土)

【会 費】1ヶ月 500円 【申 込】公民館へ ※電話可

※詳細は、楽習会のホームページをご覧ください。

<https://www.kynet-gaku.com/>

(携帯電話でこちらのQRコードからもアクセスできます→)



旭東公民館 開館日のお知らせ

4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						

29日昭和の日

5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			

3日憲法記念日、4日みどりの日、5日こどもの日

6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	

※水曜日・祝日は定休日になります。