



ぶどうばたけ

No. 243

2025年9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



KYOKUTOUKOUJINKAN

【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



メールアドレス

* イベント予告 *

芸術の秋、スポーツの秋♪楽しい行事が目白押し♪
詳細は、次号(10月1日号)でお知らせします。
ぜひ、今からご予約を!

●第37回 旭東公民館文化祭

年に一度の公民館のお祭りです。



	日程	内容
前期日程	10月19日(日)	実技発表
後期日程	10月25日(土)・26日(日)	作品展示・体験コーナー 活動紹介展示・喫茶・茶席
ロビー展示	10月27日(月)～	作品展示

●第18回 地域ふれあいウォーキング大会

11月17日(日) 10:00～12:00 頃

今年は古都学区内を歩きます。

古都式体操で介護予防(後期)

～みんなで楽しく体操 身も心もすっきり～

★好評につき継続開催。3回分まとめたの申込になります。

★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】

① 10月16日(木) 13:30～15:00

② 11月20日(木) 13:30～15:00

③ 12月18日(木) 13:30～15:00

【講師】古都の森職員

【定員】48名(先着順)

【参加費】無料

【申込】9/22(月)9:30以降に公民館へ ※電話可

◎人気の講座ですので早めにお申込ください。

男性
大歓迎



シニア世代のスマホ教室

シニア世代のみなさん、スマホの使い方で困っていることはありませんか?この講座では、スマホの基本的な使い方について学びます。

【日時】全6回。いずれも 10:00～12:00

① 10月2日(木)

② 11月6日(木)

③ 12月4日(木)

④ 1月15日(木)

⑤ 2月5日(木)

⑥ 3月5日(木)



【講師】公民館クラブ講師 蓮室 光児さん

【対象】おおむね65歳以上の方

【定員】10名(先着順)

ただし、全回参加できる方を優先します。

【参加費】無料

【持ち物】ご自分のスマホ、筆記用具

【申込】9月8日(月)9:30以降に公民館へ
※電話可

憩いの輪

～発達障害・不登校について話そう～



同じ悩みを持つ人同士が集まって、座談会をしています。1回だけの参加も歓迎です♪

開催日	申込開始日
9月5日(金)	8月21日(木)
10月3日(金)	9月20日(土)
11月7日(金)、17日(月)	10月20日(月)

※時間はいずれも10:00～12:00

【場所】旭東公民館 1階・第1研修室(和室)

【対象】小学生以下の発達障害・不登校・学校への行き渋りがある子どもの保護者

(対象児本人・きょうだい児も一緒に参加可)

託児はありません。

【定員】10名(先着順) 【参加費】無料

【持ち物】筆記用具、飲み物、必要があれば子どものおもちゃ・おやつ

【申込】来館または電話で

☆ 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

福寿大学

「シルクロードを旅したガラス
—パルシャから正倉院まで」

- 【日時】11月28日(金)10:00~11:30
 【講師】岡山市立オリエント美術館 四角隆二さん
 【対象】おおむね65歳以上の方
 【定員】各回44名(先着順)
 【参加費】無料
 【申込】受付中。※電話可



※9月・10月の福寿大学はお休みです。

旭東映画会

あなたも映画を観ませんか？申込不要です。

- 【参加費】無料 【申込】不要



●望郷 (1937仏 94分)

- 【日時】9月30日(火)9:30~11:10
 【内容】凶悪犯のペペ・ル・モコが潜伏生活を送る中、パリから来た美女ギャビーと出会い、恋に落ちる。

●私を野球につれてって (1949米 93分)

- 【日時】10月28日(火)9:30~11:10
 【内容】大リーグの創成期。女性オーナーに買収された野球チームに出された指示は「上品にプレイすること」！フランク・シナトラとジーン・ケリー主演の恋と笑いを描いたミュージカル。

介護予防のための、頭と身体健康づくり ほほえみくらぶ

介護予防についてみんなでちょっとした勉強をしたり、身体や頭の体操を行ったりします。

- 【日時】9月21日(日)、10月5日(日)、
11月16日(日)
いずれも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
 【準備物】飲み物 【申込】不要
 【費用】1回100円
 (材料費。当日集金)



地域ええとこ発見講座 Part10 ～地域のお宝 再確認!!～ -宇喜多氏のふるさを訪ねる旅第3弾-

- ★今回はすべてウォーキング編です。
 ★集合場所が各回違うので注意してください。
 ★参加できるところに参加してください。
 【定員】各回30名 【参加費】無料
 【申込】9/8(月)9:30以降に公民館へ ※電話可



◆ウォーキング編18 難易度★ 宇喜多直家が育った「備前福岡」町歩き

- 【日時】10月2日(木) 10:00~11:55
 ※雨天の場合:10月3日(金)10:00

- 【集合】赤穂線長船駅
 【交通】大多羅駅 9:40 発の電車がおすすめです。
 【行程】①長船駅
②妙興寺
③備前福岡郷土館
④長船駅

JR 利用可
歩行距離短く
平坦な道

◆ウォーキング編19 難易度★★ 宇喜多直家最初の居城「乙子城跡」を訪ねて

- 【日時】11月6日(木) 9:30~12:00
 ※雨天の場合:11月7日(金)9:30

- 【集合】観音院 三重塔前
 【交通】観音院までは各自でおいでください。
 【行程】①観音院
②宇喜多直家碑
③乙子城跡
④観音院

歩行距離やや
長い 最後に
5分の登山あり

◆ウォーキング編20 難易度★★★ 宇喜多直家2番目の居城「新庄山城跡」登山

- 【日時】2月26日(木) 10:00~12:00
 ※雨天の場合:2月27日(金)10:00

- 【集合】三徳園(小鳥の森)第1駐車場
 *一番奥の駐車場

- 【交通】三徳園までは各自でおいでください。
 【内容】①三徳園
②高尾展望台
③新庄山城跡
④三徳園

標高 127m
登山道は整備
されています



旬の健康料理

共催：芥子山学区栄養改善協議会

☆今回のテーマ

「糖尿病予防食／いろいろな食品をバランスよく食べよう」

【日時】9月26日(金)10:00～13:00

【講師】芥子山学区栄養改善協議会

【メニュー】・さば缶のトマト煮込み／・ごはん
・お豆の白和え風サラダ／・もずくスープ
・抹茶ミルクかん

【対象】健康づくりに関心のある人

【定員】12名(先着順) 【費用】500円

【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、
ふきん3枚、筆記用具

【申込】9月1日(月)9:30以降に費用を添えて公民館へ。

男の料理

男性対象の料理教室です。令和8年度からのクラブ化を目指して、メンバーを募集しています。11月(第4回)からはいよいよ後半がスタート！初心者大歓迎！

回	日程	主なメニュー
1	5月15日(木)	そばろ重ねご飯、ツナときゅうりのサラダ えのきのすまし汁、牛乳もち 終了
2	7月17日(木)	ソーメン、かき揚げ、ヨーグルトゼリー 終了
3	9月18日(木)	鰯の生姜焼き、焼きしゃぶと水菜のサラダ ごちそうかき卵汁、ごまうてかん 終了
4	11月20日(木)	梅干しと卵のスープ、ハンバーグの豆乳きのこ ソース、人参とほうれん草の梅びたし
5	1月15日(木)	鯖の辛味煮、卵焼き風チヂミ、 大根ナムルのピビンバ
6	3月19日(木)	押し寿司、くずれ豆腐のすまし汁、 ほうれん草の蒸しケーキ 

【日時】奇数月の第3木曜日

10:00～13:00

※全6回の連続講座です。

【講師】公民館講師 箱田 ゆう子さん

【定員】16名(先着順)

【材料代】1回 1,000円(3回まとめて集金)

【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、
ふきん3枚、筆記用具

【申込】第4回～6回目の材料代3,000円をそ
えて、9/18(木)～11/13(木)までに
窓口へ。

【ご注意】欠席の場合は、各講座日の前週の木曜日ま
でに連絡を。それ以降のキャンセルは返金
できません。

ESD事業 旭東自然観察隊

秋の昆虫を大搜索！どんな生き物に出会えるかな？

【日時】10月11日(土) 9:30～12:00

【講師】山根一郎さん、坪中明久さん
(日本自然保護協会 自然観察指導員)

【場所】旭東公民館付近の空き地
(旭東公民館に 9:30 集合)

【定員】小学生～大人30名(先着順)
※小学2年生以下は保護者同伴

【費用】無料

【服装】長そで・長ズボンの白っぽい動きやすい
服装、帽子、運動靴 ※黒はハチが寄ってきやすいため

【持ち物】タオル、飲み物、ビニール袋、
虫とりあみ、あればルーペ

【申込】9月5日(金)9:30～10月9日(木)
の間に公民館へ ※電話可。



防災ロビー展

9月は防災月間です。台風の発生も多いこの時季、非常持ち出し品の例や災害への備えについて展示します。いつ起こるかわからない「もしも」の時に備え、非常持ち出し袋や家庭内の備蓄品をチェックしましょう。

【展示期間】9月1日(月)～9月30日(火)



旭東いきいき介護予防教室

日程	内容
9月16日(火)	足をケアして元気に歩ける足づくり
10月21日(火)	効果的なウォーキング方法を身につけよう！

【時間】10:00～12:00

【費用】無料

【対象】おおむね 65 歳以上の岡山市民

【申込】不要

【準備物】運動のしやすい服装・靴、飲み物、筆記用具

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター
(☎274-5211)



かちかち こども食堂

主催:かちかちネットワーク 共催:旭東公民館

【日 時】9月7日(日)、10月5日(日)

【場 所】旭東公民館

【費 用】中学生まで無料、
高校生以上200円



【申 込】下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)

* ボランティアも募集中! (9:30~13:30の間で可能な時間で)
お問合せも、右の二次元コードからどうぞ。



かちかちネットワーク
公式LINE

可知囲碁クラブ 会員募集

“ 皆さん囲碁を楽しみませんか!! ”

【日 時】〔リーグ戦〕毎週(土)13:00~17:00

会費:200円/回

【日 時】〔月例会〕毎月第4(日)10:00~17:00

会費:1,500円/回(簡易昼食付)

【場 所】可知コミュニティハウス

(益野交差点北・可知小学校東門の東)

【連絡先】☎090-1354-9572

☎086-943-8136

事務局:下山正司まで



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

-----【9・10月の実施日】-----

9月... 9月7日(日)、13日(土)、21日(日)、27日(土)
10月... 10月4日(土)、5日(日)、11日(土)、12日(日)

【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 カレンダー

9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				

15日敬老の日、23日秋分の日

10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	

13日スポーツの日

19日・25日・26日 旭東公民館文化祭
(18日・20日・23日・24日・27日は準備・片付け)

11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						

3日文化の日、23日勤労感謝の日

次号「ぶどうばたけ」は、10月1日発行予定です。