

上道公民館 だより



発行：岡山市立上道公民館

〒709-0631 岡山市東区東平島 191

Tel/Fax (086) 297-2377

[E-mail] joutoukouminkan@city.okayama.jp

[URL] https://www.city.okayama.jp/shisei/0000032270.html

[フェイスブック] https://www.facebook.com/JoutouKouminkan

◇主催講座のご案内◇ 1ページ、4ページ

◇令和8年度クラブ講座のご案内◇ 2～3ページ

- 講座の様子を記録撮影し、掲示物・web・報告冊子等で使用することがあります。
- お申し込み時にいただいた個人情報は、その講座のみに使用し、他の目的には使用しません。



冬のひだまり 前島ウォーキング

日本のエーゲ海 牛窓 前島にフェリーで渡り、4.5kmの丘陵コースをのんびり歩きます。

【日時】1月24日(土) ※雨天中止

9時30分集合～14時30分

【案内人】金高正典 さん(岡山山草会会長)

【集合・解散】牛窓港前島フェリーのりば

【定員】20人(先着順)

【フェリー運賃】おとな400円(往復)

【持ちもの】お弁当、

水分補給用の飲みもの

歩きやすい服装・靴で

【申し込み】1月6日(火)から受付。

1月20日(火)締切。

来館か電話で



かぼちゃ使い切り！

～ごみゼロクッキング～

かぼちゃのごはん、スープ、グラタン、プリン etc. かぼちゃを使い切っておいしい料理をたくさん作りましょう。〈ごみ減量・リサイクル推進講座〉

【日時】1月26日(月) 10時～13時

【講師】畠瀬登美子さん(料理研究家)

【定員】12人

【材料代】1000円(当日集金)

【持ちもの】エプロン、三角巾、マスク、

布巾、手拭きタオル、持ち帰り用タッパー

【申し込み】受付中。1月22日(木)締切

来館か電話で。



モートンさんとお菓子作り

～手作りオートミールクラッカー～

スコットランド出身のモートン・アリスターさんとオートミールクラッカーを作ります。紅茶と一緒にいただきます。料理の合間に、モートンさんを交えて「やさしい日本語」を勉強します。ホームパーティー気分ですどうぞご参加ください。

【日時】2月10日(火) 13時30分～15時30分

【講師】モートン・アリスターさん

(お菓子作り大好きな英会話講師)ご夫妻

【定員】12人 ※大人対象

【材料代】1000円

(2月3日(火)までに

公民館へお持ちください)

【持ちもの】エプロン、三角巾、

マスク、布巾、

手拭きタオル、

持ち帰り用タッパー

【申し込み】1月10日(土)から受付。

2月3日(火)締切。来館か電話で。



じょうとうブッククラブ

*参加無料



参加者が自分の好きな本を持ち寄り、1時間ほど静かに読書を楽しみます。どなたでもお気軽にご参加ください。1回だけでも複数回でもどうぞ。

【日時】1月26日(月)、2月9日(月)

いずれも13時30分～15時30分

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】自分が読みたい本、

必要な人はフタ付きの飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話、二次元コードで。



地域応援人づくり講座

*参加無料

第8回上道地域サロン(集いの場)交流会

サロンや集いの場に参加している皆さんの情報交換と交流の会です。これからサロンを始めてみたい方も大歓迎。

【日時】2月13日(金)13時30分～15時30分

【内容】歌って脳トレ、トークフォークダンス他

【定員】40人程度 (踊りではありません)

【申し込み】受付中。

来館か電話で



◇令和8年度 クラブ講座のご案内◇

定員の空き状況
 ×「定員いっぱいです」
 △「あと数人で定員です」

令和8年度（令和8年4月～令和9年3月）のクラブ講座一覧です。
 定員に余裕があるクラブへの申し込みを、1月8日(木)から先着順で受け付けます。

	クラブ名	講師名	曜日	時間	受講料(月額)	定員	空き状況	備考
~~~~~書 道~~~~~								
1	書 道	小野 玲華	2・4月	10:30~12:00	1,000円	15		ペン習字、実用の書、漢字、かな、古筆 要材料代
~~~~~美術・手芸・手工芸~~~~~								
2	日 本 画	出射 満津子	1・3月	13:00~15:00	1,000円	20		要材料代
3	キ ル ト 手 芸	金光 叔子	2・4月	13:00~15:00	1,000円	15		要材料代
4	はじめての水彩画	有馬 東次	4 木	13:00~17:00	1,000円	15		要モチーフ代
5	絵 手 紙	中谷 典子	1・3 金	13:00~15:00	1,000円	20	△	要材料代
6	草 木 染		3 金	10:00~12:00 13:00~15:00	無 料	10	×	材料代3000円/年
7	表 装	石原 稔	2・4 土	9:30~11:30	無 料	10	△	要材料代
8	備 前 焼	妹尾 義隆	1・3 日	9:30~11:30	1,000円	15		要粘土代・焼代
9	洋 裁	上西 喜美子	1・3 日	10:00~12:00	1,000円	11	△	要雑費100円/年
~~~~~着 付~~~~~								
10	き も の 着 付	宇垣 睦淑	2・4 火	10:00~12:00	1,000円	20		初歩から実技指導
~~~~~華 道 ・ 茶 道~~~~~								
11	華 道（専敬流）	小坂 薫風	2・4 火	13:30~14:30	1,000円	10		花代1100円/回
12	茶 道（裏千家）昼	片平 宗津	1・3 火	13:00~15:00	1,000円	10		お水屋料 月500円
13	茶 道（裏千家）夜	藤原 宗生	1・3 火	18:30~20:30	1,000円	10	△	お水屋料 月500円
~~~~~舞 踊~~~~~								
14	ス マ イ ル フ ラ	坂本 陽名子	2 火(講師) 4 火(自主練習)	10:00~12:00	500円	20		フラ 教材費500円/月
15	モ ア ニ フ ラ	高淵 洋子	1・3 金	13:00~15:00	1,000円	25		フラ 要テキスト代500円/月
16	ホ イ ホ イ フ ラ	房安 弘子	1・3 土	15:30~17:30	1,000円	25		フラ 子どもも可 要CD代1曲350円/随時
17	ア ロ ア ロ フ ラ	高淵 洋子	1・3 土	18:00~20:00	1,000円	25		フラ 親子、子ども、大人対象 要テキスト代500円/月
18	新 舞 踊	藤間 富珠	1・3 土	13:00~15:00	1,000円	10		日本舞踊
~~~~~料 理~~~~~								
19	手 ご ね パ ン A	松井 真由美	1 木	9:30~12:00	500円	16	×	材料代500円程度
20	ケ ー キ と パ ン	松井 真由美	1 木	13:00~15:00	500円	16	△	材料代500円程度
21	手 ご ね パ ン B	松井 真由美	3 木	9:30~12:00	500円	16	△	材料代500円程度
22	季 節 の 和 菓 子	藤原 益子	偶数月 1 金	9:30~12:00	500円	20		材料代600円
~~~~~健 康 ・ ス ポ ー ツ~~~~~								
23	上道ノルディック・ウォーク		1 月	10:00~12:00	無 料	25	△	館外 要雑費500円/年
24	太 極 剣	多田 玉恵	1・3 月	13:00~15:00	1,000円	10		太極拳の基礎ができている人
25	さ わ や か 卓 球		1・3 月	15:30~17:30	無 料	22	×	要雑費200円/月
26	太 極 拳	多田 玉恵	2・4 月	10:00~12:00	1,000円	30		

	クラブ名	講師名	曜日	時間	受講料(月額)	定員	空き状況	備考
健康・スポーツ								
27	上道ソシアルダンス	矢部 桂	2・4月	19:00～21:00	1,000円	20		要雑費400円/月
28	ストレッチ体操	山本 枝美子	1・3火	10:00～12:00	1,000円	25		
29	いきいき小鳥の森		1・3火	10:00～12:00	無 料	25		「あっ晴れ!もも太郎体操」やゲーム等 要雑費500円/年
30	3 B 体操	渋谷 伸子	1・3木	10:00～12:00	1回500円	20		用具代(希望者)
31	ヨガ	大上 美佐子	1・3木	10:00～12:00	1,000円	12	△	女性のみ対象 要雑費100円/年
32	太極扇	村卸 富沙子	1・3木	13:00～15:00	1,000円	15		
33	中高年の 体幹ストレッチ	西崎 裕美	1・3木	15:30～16:30	1,000円	20		
34	リラックスヨガ	野村 友香	1・3木	19:00～20:30	1,000円	20		女性のみ対象(子どもも可)
35	S K B 健康体操	千田 節子	2・4木	10:00～11:30	1回500円	30	△	
36	中高年の 体幹トレーニング	長船 順子	2・4木	13:30～14:30	1,000円	10	×	
37	レインボー卓球		1・3金	10:00～12:00	無 料	23	×	要雑費200円/月
38	わいわい卓球		1・3金	18:30～20:30	無 料	15	×	
39	ゆる体操	小野 勝之	4金	13:00～15:00	500円	13		体幹をゆるめる体操
音楽・邦楽								
40	大正琴(欽正会)	大岩 欽正	1・3月	13:00～15:00	1,000円	11		要教本代3000円
41	詩吟(関心流)	有森 芳由	2・4火	10:00～12:00	1,000円	12		要教範代
42	アコーディオンと共に うたごえ上道	桧山 武雄	2火	13:00～15:00	500円	50		要雑費500円/年 要歌集代(初回のみ)1600円
43	岡山合唱団		1・3土	10:00～12:00	無 料	30		要雑費500円/回
44	オカリナ		1・3土	10:00～12:00	無 料	12		
45	いきいきピアノ	榎尾 裕子	1・3土	13:00～15:00	1,000円	12	△	要雑費200円/月 合同レッスンと個人レッスン
46	お琴を楽しむ会	西方 博子	1・3土	13:00～15:00	1,000円	10	△	幼児から高齢者まで対象 初心者 は個別指導 要雑費500円/月
語学								
47	韓国語	尾崎 才林	1・3木	10:30～12:00	1,000円	25		要テキスト代
48	中国語	梶田 雪娟	1・3金	10:00～12:00	1,000円	20		要本代
趣味								
49	カラオケ		1・3火	13:00～15:00	無 料	16	×	要雑費1000円/年
50	囲碁同好会		1・3木	10:00～12:00	無 料	30		
51	乗りものを楽しむ会		3木	13:00～15:00	無 料	30		各種交通機関の歴史を調べたり、訪ねたりする
52	上道山野草	金高 正典	偶数月 1金	13:00～16:00	500円	20		要材料代1,000～2,000円
文芸								
53	短歌	村上 章子	1金	13:00～15:00	500円	15		要雑費100円/月
子ども								
54	ジュニア3B体操	渋谷 伸子	1・3金	17:00～18:00	1回500円	20		用具代(希望者)
55	上道子ども将棋	日本将棋連盟公認 将棋普及指導員	2・4日	10:00～12:00	無 料	30		要雑費一家族500円/半年 4～12歳及び保護者対象

## ◇主催講座のご案内◇

## おはなしの会

*参加無料

「小鳥の森文庫」によるストーリーテリングや絵本の読み聞かせです。**事前申込不要**、お気軽にどうぞ。

【日時】1月10日、2月14日

11時～11時30分(毎月第2土曜)

【内容】1月「千支のはじまり」「アナンシと五」ほか

2月「手ぶくろを買いに」ほか

【会場】上道公民館 1 階ロビー(キッズコーナー)

## 初歩からのパソコン・スマホなんでも相談

*参加無料

公民館 IT ボランティア「PC 上道」メンバーが、パソコン・スマホ・タブレットに関する相談にお答えします。

【日時】1月11日、25日、2月8日、22日  
(第2・4日曜)14時～16時

【申し込み】受付中。来館か電話で。



相談内容・使用機器(OS)・機器持ち込みの有無をお知らせください  
各実施日の5日前(火曜日)締切

## 上道キネマ倶楽部

*参加無料

開場は13時15分頃です。※各回当日先着50人

■1月27日(火)13時30分～15時30分

「グレン・ミラー物語」(1953年 米 115分)

■2月24日(火)13時30分～15時40分

「心の旅路」(1942年 米 125分)



【申し込み】事前申し込み不要

## じょうとう介護予防教室 *参加無料

1月22日(木)13時30分～15時30分

効果的なウォーキング方法を身につけよう!

2月26日(木)13時30分～15時30分

快眠で健康な毎日を!～睡眠の質を高める方法～

【対象】おおむね65歳以上の岡山市民

【定員】各回当日先着60人(事前申込不要)

【持ちもの】筆記用具、水分補給用の飲みもの、動きやすい服装・靴で

【主催・問い合わせ】岡山市介護予防センター  
(TEL086-274-5211)

## 手しごとの会

*参加無料

手も口も動かす、楽しい手芸の集まりです。

【日時】1月13日(火)、27日(火)、

2月10日(火)、24日(火)

いずれも13時30分～16時

【申し込み】受付中。来館か電話で。



## ◇お知らせ◇

## 図書コーナー貸出サービス休止

岡山市立図書館システムリニューアルのため、図書の貸出、予約図書の受取はできません。閲覧は可能です。**【期間】2月16日(月)～3月2日(月)**

## ロビー展

■日本画(上道公民館日本画クラブ)

【日程】2月3日(火)～15日(日)

【場所】上道公民館 2階ロビー(エレベーター横)

■絵本ギャラリー

【日時】2月7日(土)14時～16時

【場所】上道公民館 2階 第1講座室

自分の病気について書きました。25歳の時に突然病気になり、その時から生活や仕事がいやに感じ、感じたまま絵本にしました。目には見えない病気です。また、障がい者の方への声のかけ方や困っている人が何に困っているかなどの話のきっかけになればと思います。書きました。(作者 やまさきさんより)

## 年末年始の資源化物回収について

■受入 開館日の9時30分から17時まで  
(上道地域センターの開庁日とは異なります)  
**事業者の方は出せません。**

◇年末

【缶】12月23日(火)17時まで

【びん・蛍光管】12月25日(木)17時まで

◇年始 1月5日(月)9時30分から

## バスで行く 早春のセツブン草観察会

【主催】上道山野草クラブ

岡山山草会会長の金高さんの解説付きです。

【日時】2月22日(日)10時～16時30分

※雨天中止

【集合場所】上道公民館 1 階ロビー

【行先】美作市 長福寺～河会群生地～琴弾の滝

【費用】3500円(バス代・保険代)※当日集金

【定員】20人(先着)

【持ちもの】弁当、飲みもの、歩きやすい服装・靴で

【申し込み】1月6日(火)～2月17日(火)

上道公民館に置いてある申し込み用紙に必要事項を記入し、公民館窓口へご提出ください。

## 公民館の休館日 *地域センターとは異なります

水曜・祝日・年末年始・水曜が祝日の場合はその翌日も

【1月の休館日】1～4日(年始休館)、毎週水曜、12日(月曜/成人の日)

【2月の休館日】毎週水曜、11日(水曜/建国記念の日)、12日(木曜/水曜日と祝日が重なった翌日)、23日(天皇誕生日)