

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◇

- 状況の変化により日程・内容を変更する場合があります。
- 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。



夏休みチャレンジクラブ [子ども対象]

公民館の講座で活動されている大人のみなさんと一緒に、いろいろな楽しい活動にチャレンジしましょう。

上道中学校区内の各小学校に、申込用紙がついた案内チラシを配布しています。日程・内容などの詳細はそちらでご確認ください。基本は小学生対象ですが、未就学児が参加できる活動は以下のとおりです。未就学児のみの参加は不可、必ず保護者同伴で申込んでください。来館か電話で。

■お花を生けよう■

【日時】7月24日(金)10時～11時

【定員】20人(先着順)

※申し込みが少ない場合は中止します

【材料代】600円

【持ちもの】はさみ、新聞紙、持ち帰り用袋

【申し込み】受付中。7月21日(火)締切



■こわ～いおはなしと工作■

【日時】7月28日(火)10時30分～11時40分

【定員】30人(先着順)

※空きがあれば当日参加も可能

【持ちもの】はさみ

【申し込み】受付中。7月21日(火)締切



■一緒にフラダンスをしよう■

【日時】8月1日(土)15時30分～17時

【定員】10人(先着順)

【持ちもの】タオル、飲み物

【申し込み】受付中。7月18日(土)締切

■三世代で3B体操を楽しもう！■

【日時】8月20日(木)10時～11時30分

【定員】30人(先着順)

【持ちもの】タオル、飲み物、

運動のできる服装・シューズで

【申し込み】受付中。8月1日(土)締切



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。よくある読書会のような課題図書や指定や意見交換の時間はありません。

冷房の効いた涼しい部屋でのんびりと本を読みませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

【日時】7月30日(木)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。来館か電話で



上道地区の歴史を学ぶ会

*参加無料

「大廻小廻山城跡」

～吉備における古代山城の展開～

古代国家の完成期に、吉備は播磨・備前・備中・備後に分国され、各国に古代山城が設けられました。謎の神籠石系山城で軍事施設でもあった大廻子廻山城(跡)。この山城の歴史的意義について考えてみます。

【日時】8月22日(土)13時30分～15時30分

【内容】①話題提供：出宮徳尚さん

(宇喜多史談会 理事)

②話題提供を受けての意見交換

【定員】40人程度(先着順)

【持ちもの】筆記用具

【申し込み】受付中。8月15日(土)締切



困り感のある子どもの支援を考える会 講演会

*参加無料

共催：NPO法人みんなの劇場・おかやま「カンガルーポー」

自分らしくいきいきとのびのび成長していく子どもたちを、私たち大人がよりよくサポートしていくことができるようになることを願い開設している講座です。

今回の講座では、前回に引き続き、理学療法士の金谷佳和さんにお越しいただき、体の機能の中でも“運動の不器用さ”などについてお話をお聞きします。

【日時】7月13日(月) 10時～12時

【演題】「発達特性と体の機能の関係について PART II」

【講師】NPO法人Proリハ 代表理事
理学療法士 金谷 佳和さん

【対象】どなたでも

【定員】30人

【申し込み】受付中。来館か電話で



手しごとの会

*参加無料

編み物、手芸、洋裁など、それぞれが好きな手しごとをして、集まった人とちょっと話もできる、気軽な場です。時間内に、各自好きな作品づくりをしてください。

【日時】7月14日(火)、28日(火)、
8月25日(火)

いずれも 13時30分～16時

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】自分のやりたい手しごと(匂いが出ないもの、水を使わないものに限る)、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で。席に空きがあれば、当日の飛び入り参加も可能



上道キネマ倶楽部

*参加無料

開場は 13時15分ごろです。

■8月25日(火)13時30分～16時30分

「我等の生涯の最良の年」(1946年米)

階級も軍歴も違う3人の復員兵が、同じ故郷の町に帰ってくる。元銀行員のアル、軍務以外の職についたことのないフレッド、そして戦傷で両腕を失くしたホームー。日常的な生活に馴染もうとする過程で、それぞれの悩みや葛藤を抱えながらも、彼らは前向きに生きていこうと奮闘する。

※7月はお休みします

【申し込み】事前申込不要



じょうとう介護予防教室

*参加無料

共催：岡山市介護予防センター

おおむね65歳以上の方が対象です。
介護予防のための健康づくりに関することを講話や実技で学びます。

7月23日(木) 13時30分～15時30分

「聞こえの講話」

かんたん聞こえチェック(簡易の聴力測定)

※希望者のみ、下段お知らせも参照

8月27日(木) 13時30分～15時30分

しゃがむのがつらい「膝痛」

対処法教えます!

【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

【問い合わせ】岡山市ふれあい介護予防センター
(TEL086-274-5211)

かんたん耳の聞こえチェック

～高齢者福祉課主催事業～ *参加無料

加齢とともに音を感じる細胞が減少することで難聴になると言われています。難聴を早く発見し対応することは、コミュニケーション能力の維持向上につながり、認知症予防や社会参加につながります。耳の聞こえのチェックをしてみたいはいかがですか。



【日時】7月23日(木) 13時30分～15時30分

【会場】上道公民館 2階第1講座室

【対象】高齢者、聞こえが気になる方

【申し込み】不要。ただし、岡山市以外にお住まいの方は事前申し込み必要

(申込・問い合わせ先：岡山市ふれあい介護予防センター TEL086-274-5211)

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。

大人も楽しめる、楽しい時間です。

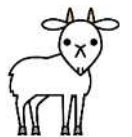
【日時】7月11日、8月8日

(毎月第2土曜) 11時～11時30分

【内容】7月「ヤギとライオン」「若返りの水」
8月「北斗七星」

【会場】上道公民館 1階ロビー(キッズコーナー)

【申し込み】事前申込不要



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」のメンバーが、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。パソコン等の機器は、持ち込みをおすすめします。

【日時】7月12日・26日、
8月9日・23日
(第2・4日曜日)
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3日前(木曜日)締切

◇お知らせ◇

ゆかたを着てみましょう *参加無料

夏本番。暑い季節に向けて、自宅にあるゆかたを着てみませんか。当館の「きもの着付クラブ」のみなさんが教えてくれます。

【日時】7月14日(火)10時～12時

【定員】10人(先着順)

【持ちもの】ゆかた、腰ひも2本、タオル1枚、
伊達締め、帯板、半幅帯や兵児帯

【申し込み】受付中。7月7日(火)締切
来館か電話で



給水スポットが設置されました！

プラスチックごみの削減、マイボトルの普及促進を目的に、上道公民館2階給湯室に無料の給水スポットが設置されました。

マイボトル専用で常温でも
おいしい水を飲むことができます。
ぜひ、ご利用ください。



警報発表時の公民館利用について

今年の5月に防災気象情報が大きく変わりました。危険度と避難行動を直感的に分かりやすくするために、大雨や河川氾濫などの気象名称に「レベル1～5」が付記されました。レベル3は警報、4は危険警報、5は特別警報にあたります。

公民館の利用については、暴風、暴風雪または大雪警報のいずれかが発表された時、または公民館が所在する中学校区に警戒レベル3「高齢者等避難」以上の避難情報が発表され、公民館に避難所が開設される場合は、主催講座・クラブ講座・貸室・図書貸出などの通常業務を見合わせますのでご注意ください。

《公民館ロビー展》 「日本画」展

～上道公民館日本画クラブ～

【日程】8月4日(火)～17日(月)

【場所】上道公民館 2階ロビー(エレベーター横)

■子どもと防災■

上道公民館では、上道中学校区の学校園(幼保こども園・小・中)と連携し、平成26年度から防災教室を行っています。幼保こども園では、「NPO法人岡山市子どもセンター」にご協力いただき防災教室を、小学校では、公民館職員や地域の方が中心となり防災授業を実施しています。その様子をご紹介します。

地域の防災力を高めるための人づくりは、この年代からスタートしています。

かしのみ保育園



避難リュックの中身を確認



地震が来たら「だんごむし」

城東台小学校



簡易トイレを実践学習

■上道（かみつみち）ボランティア部プレゼンツ■

★今年もやります、夏祭り（SVMF）！★

射的・輪投げ・スーパーボールすくいなどの縁日、かき氷・綿菓子・チョコバナナなどの屋台、不要なおもちゃを取りかえっこする「トイかえっこ」、バルーンアート・・・。

昨年、公民館の中・高・大学生ボランティアグループ「上道(かみつみち)ボランティア部」が企画した夏祭りは、140人を超える子どもや大人に参加いただき、大変盛り上がりました。

今年も8月8日（土）に夏祭りを行います。今年はどうのような夏祭りにするかボランティア部のメンバーも準備にとりかかっていますので、どうぞご期待ください。

夏祭りの詳細は、学校園で配布するチラシか、公民館に掲示するポスターでご確認ください。

Summer Vacation
Memories Festival

※昨年の夏祭りの様子です



スーパーボールすくい



バルーンアート



トイかえっこ

チョコバナナ、かき氷



★夏祭りに向けてのお願いです★

●いらなくなったおもちゃ・文房具・本（絵本）はありませんか？

トイかえっこの交換用品として使います。提供してくださる方は、7月24日（金）までに公民館までお持ちください。（破損しているものや汚れの激しいものは除きます）

★世代交流ニュースポーツ★

老若男女だれでもできるミニモルックやボッチャを一緒に楽しみましょう。

シンプルだけどやればはまる、人気のニュースポーツです。



【日時】7月11日(土)10時～11時30分

【持ちもの】水分補給用の飲み物、タオル

【対象】どなたでも

*動きやすい服装でおいでください

【定員】20人程度(先着順)

【申し込み】受付中。来館か電話で

◇公民館の開館時間・休館日

*同一施設内ですが、地域センターとは異なります。

◆開館時間

9:30～21:00（日曜～17:00）

◆休館日

水曜・国民の祝日・年末年始・水曜が祝日の場合はその翌日も

7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	

8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					