

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、お知らせ◇ 1ページ、4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。



◇文化祭のご案内◇ 2～3ページ みなさまのご来場をお待ちしています。

秋を見つけに *参加無料（入園料別途必要） 上道 秋バラ・秋の七草探索ウォーキング

岡山市半田山植物園内をウォーキングし、秋の草花を見つけます（約 4.5km）。

秋バラ・秋の七草など、草花のお話を案内人に聞きながら楽しく歩きましょう。渡り蝶のアサギマダラが飛来しているかも。※雨天中止

【日時】10月17日(土)9時30分～12時

【案内人】金高正典 さん(岡山山草会会長)

【集合】岡山市半田山植物館正面ゲート前

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲み物

歩きやすい服装・靴で



※65歳以上の方は、生年月日を証明できる証明書があれば、入園料（310円）が免除されます。

【申し込み】9月1日(火)から受付。

10月10日(土)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。よくある読書会のような課題図書の設定や意見交換の時間はありません。

秋の夜長に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】11月10日(火)18時30分～20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 「三徳園 歴史遺産散策」

*参加無料

共催：岡山県立青少年農林文化センター三徳園
三徳園内には、園の創設者矢野恒太に関する碑や歴史遺産が多くあります。

園内を散策しながら（約 2km）、学ぶ会のメンバーがその歴史遺産の概要を説明します。最後に研修交流館内の展示物を見学します。※少雨決行

【日時】10月2日(金)9時30分～12時00分

【集合場所】三徳園研修交流館前（第一駐車場）

【定員】20人程度

【持ちもの】飲み物 歩きやすい服装で

【申し込み】受付中。9月26日(土)締切。

来館か電話で。

地域応援人づくり講座

*参加無料

上道地域自主防災会交流研修会（講演）

「誰もが安全で安心して暮らせる地域をめざして」 ～防災コミュニティづくりの活動～

様々な災害が多発している今、私たちがするべきことは何なのか？

【日時】9月26日(土)13時30分～15時30分

【講師】総社市清音軽部馬渡連合自主防災組織
会長 佐野裕二さん

【定員】50人

防災に関心のある方、自主防災組織の方

【申し込み】受付中。来館か電話で

◆園芸ボランティア募集中◆

花苗（80ポット）のプランター植え付け作業を手伝ってくださるボランティアを募集しています。どちらか1日だけの参加でも構いません。ご協力いただける方は公民館までご連絡ください。

【植付準備】9月14日(月)9時30分～

【植付】9月19日(土)9時30分～



第42回 上道公民館

文化祭

入場無料

！重要！

文化祭開催に伴い、10/30(金)～11/1(日)は
ロビー(新聞閲覧含む)・図書コーナー(閲覧、貸出、
返却)・コピーサービス・資源化物回収を休止します。

10/31 土

9:30～16:00

※来場者の入館は 9:25～

【舞台発表】

- 9:35～ お琴を楽しむ会
10:05～ 3B体操/ジュニア3B体操
10:35～ アコーディオンと共に
うたごえ上道
11:05～ モアニフラ/アロアロフラ
休憩
13:00～ 大正琴(欽正会)
13:30～ 詩吟(関心流)
14:00～ おはなしの会 *ストーリーテリング
14:30～ ホイホイフラ

【お茶席】

- 10:00～14:30
60席、一服 400円
担当：茶道(裏千家)夜

【各種パン販売】

- 12:00～
売切次第終了
協力：すだちの家



11/1 日

9:30～15:00

※来場者の入館は 9:25～

【舞台発表】

- 9:35～ カラオケ
10:20～ オカリナ
10:50～ 新舞踊
11:20～ スマイルフラ
休憩
12:55～ 太極拳/太極扇/太極剣
14:25～ 岡山合唱団

【囲碁対局】 9:30～11:30

- 事前申込不要
担当：囲碁同好会



10/31、11/1 両日

【展示】 *は作品バザーあり

乗り物を楽しむ会、日本画、はじめての水彩画、キルト手芸*、絵手紙、書道、洋裁*、表装、草木染*、備前焼*、上道山野草*、短歌、華道(専敬流)、上道地区の歴史を学ぶ会、小学生の絵画造形教室

【掲示物】 ※クラブ活動の様子です。文化祭終了後も 11 月 21 日(土)まで掲示を行います。

日本画、キルト手芸、茶道(裏千家)昼、手ごねパンA、ケーキとパン、手ごねパンB、季節の和菓子、上道ノルディック・ウォーク、さわやか卓球、ストレッチ体操、いきいき小鳥の森、ヨガ、中高年の体幹ストレッチ、リラックスヨガ、SKB健康体操、中高年の体幹トレーニング、レインボー卓球、わいわい卓球、ゆる体操、いきいきピアノ、韓国語、中国語、上道子ども将棋

【いなり寿司の販売】 11:00～13:00 売切次第終了

いなり寿司 4個入り 1パック 200円
山菜いなり 2個と五目いなり 2個の具材たっぷりのいなり寿司セットです。各日 200セットを用意。
協力：ヘルスポランティア ふれあい上道

【動画上映】 (クラブ員作成)

上道ノルディック・ウォーク、備前焼

(ムービー講座受講生作成)
絵手紙、オカリナ、日本画、
茶道裏千家(昼)、洋裁



★短歌を味わう！★

- ①10/2(金)13:00～15:00
②11/6(金)13:00～15:00

持ち物：筆記用具

定員：各回 3人 申込締切：当日可
担当：短歌

★大きな声で吟詠しませんか★

- ① 10/13(火)10:00～12:00
② 10/27(火)10:00～12:00

定員：各回 5人 申込締切：10/6(火)
担当：詩吟(関心流)

★一緒にジルバ・マンボなどを 踊ってみませんか★

音楽に合わせてダンスを踊ると、
健康にもよいし、楽しいですよ。

11/9(月)19:15～20:45

持ち物：運動ができる靴と服装で
定員：5人
申込締切：11/2(月)
担当：上道ソーシャルダンス



★絵手紙をかこう！★

ハガキに旬の物のかき、言葉を
添えてみましょう。

11/6(金)14:00～15:00

持ち物：雑巾、ポケットティッシュ、
水入れ

定員：3人 材料代：300円
申込締切：11/2(月) 担当：絵手紙

★家にあるきものを着てみませんか★

好きな着物を着て、半幅帯や名古屋帯や
袋帯を結ぼう。

10/27(火)10:00～12:00

持ち物：着物、帯(名古屋帯、袋帯、
半幅帯)、長襦袢、帯枕、
帯揚げ、帯締め、小物一式
(襟芯、肌着、足袋、伊達締め、
ウエストベルト、コーリンベ
ルトか腰紐、帯板など)

定員：5人(女性限定)
申込締切：10/20(火)
担当：きもの着付



★楽しくヨガしましょう！★

①11/12(木)10:00～11:30

②11/19(木)10:00～11:30

持ち物：運動しやすい服装、ヨガマ
ットまたはバスタオル、5本指靴下
(あれば)

定員：各回 1人(女性限定)
申込締切：11/2(月)
担当：ヨガ



★一緒にお琴を弾いてみましょう★

11/21(土)13:00～13:30

持ち物：箏爪(あれば)
定員：5人 申込締切：10/17(土)
担当：お琴を楽しむ会

★韓国語を体験して、お茶会を 楽しみましょう！★

クラブ見学の後に、お茶を飲みながら
韓国の話で盛り上がりましょう。

11/19(木)10:30～12:00

定員：5人 対象：おとな
申込締切：11/9(月)
担当：韓国語



★一緒に花を生けましょう★

季節の花を自分のセンスで生けてみましょう。

11/24(火)13:30～14:30 定員：5人

持ち物：はさみ、新聞紙、持ち帰り用袋、
花器と剣山(あれば)

材料代：1,100円 申込締切：11/17(火)
担当：華道(専敬流)

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。

9月10日(木) 13時30分～15時30分
シニアのお口の悩み No.1 “ドライマウス”

10月22日(木) 13時30分～15時30分
調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで
元気百倍

【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)

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】9月8日(火)、10月13日(火)、
10月27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

初歩からのパソコン *参加無料 ・スマホなんでも相談

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】9月13日・27日、10月11日・25日
(第2・4日曜日) 14 時～16 時

【定員】各回 5 人

【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

上道キネマ倶楽部 *参加無料

開場は 13 時 15 分ごろです。

■10月27日(火)13時30分～15時
「チャップリン・コレクション
Vol1 モダン・タイムス」(1936年 米)

お金と機械にがんじがらめの“今の時代”を風刺
した長編喜劇。チャップリンの不朽の名作をどうぞ。

※9月はお休みします

【申し込み】事前申込不要

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。参加者の年齢に応じ
て、内容を変更することがあります。

【日時・内容】

9月12日(土)「金色とさかのおんどり」ほか
10月10日(土)「やせたメンドリ」ほか
いずれも 11 時～11 時 30 分

【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

◇お知らせ◇

さんさん育児相談 *参加無料

1 歳未満のお子さんが対象。保健センターの保健師
が、身長・体重などの計測や発育・発達に関する相談
に応じます。親子手帳(母子健康手帳)とバスタオルを
お持ちください。

【日時】10月9日(金) 10時～11時30分

【会場】上道公民館

2階第1・2研修室(和室)

【申し込み】二次元コードを読み込み、
事前にご予約ください。

【問い合わせ】東区保健センター

(Tel086-943-3210)



◇パネル展◇

・9月26日(土)～10月8日(木) 2階ロビー

パネル展「ラストマイル ～最後の1人が笑顔
になれるように～」(国際NGO ADRA Japan)

国際NGO ADRA Japan (アドラ・ジャパン)
は、自然災害や紛争、貧困等によって困難な状況
にある人々のために活動しています。ラストマイ
ルとは、支援の手が届くまでの「最後の一步」。
国内外の現場で「ラストマイル」に立つ人々とそ
の活動をお伝えします。

■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

※9月22日(国民の休日)は開館日、24日(木)は休館日となりますのでご注意ください。