



# ぶどうばたけ

岡山市立旭東公民館

4月号

〒704-8183

岡山市東区西大寺松崎 310-1

TEL・FAX (086)943-1154



ホームページ

●メールアドレス [kyokutoukouminkan@city.okayama.jp](mailto:kyokutoukouminkan@city.okayama.jp) ●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>

## 「旭東ネットワーククラブ」の皆さん、ありがとうございました ～「パソコン楽習会」が終了しました～



旭東公民館を拠点に2002年にスタートし、24年に渡って地域の方々のパソコンの悩みや楽しみに寄り添い続けた講座「パソコン楽習会」が、今年3月に終了しました。講座を運営してくださっていた「旭東ネットワーククラブ」の5人のメンバーの方々に、旭東公民館運営委員会と公民館から、感謝状を贈呈いたしました。まだパソコンが家庭に普及し始めて間もない2000年頃から「情報技術を共に学び合うことを通して、旭東地域に顔の見えるネットワークを育て、この地域に住んでよかったと思えるような地域



↑旭東ネットワーククラブのみなさん



↑2020年の楽習会の風景

づくりを進めること」を会の目的に掲げ、「パソコン楽習会」だけでなく、小中学生を対象に「親子パソコン体験会」を開いたり、依頼を受けて芥子山小学校の情報教育の授業の支援をされたりもしました(市立公民館の職員を対象にエクセル講習会をしてくださったことも!)。みんなで教え合って、楽しく学ぶ、「楽習会」。どれほどたくさんの方が、この会のおかげで楽しくパソコンに触れるようになったことでしょう。長い間、本当にありがとうございました。

## 古都式体操で介護予防

大好評により令和8年度も開催!!

適切な有酸素運動で体の中心(体幹)を鍛える  
いすにすわって、無理なくできる体操です。

【日時】 ※6回分まとめたの申込になります。

- ① 5月21日(木) 13:30~15:00
- ② 6月18日(木) 13:30~15:00
- ③ 7月16日(木) 13:30~15:00
- ④ 10月15日(木) 13:30~15:00
- ⑤ 11月19日(木) 13:30~15:00
- ⑥ 12月17日(木) 13:30~15:00

【講師】

医療法人未来 介護老人保健施設 古都の森 職員

【定員】 48名(先着順)

【費用】 無料

【申込】 4月27日(月)9:30~ ※電話可

◎人気の講座ですので早めにお申込ください。

ごみ減量・リサイクル推進講座

## 食器のリユース(再使用)コーナー設けます

ご家庭で使わない食器を、必要な人に使っていただく、毎年恒例の人気コーナーです。持ち込み・持ち帰りとも無料です。持ち帰り用の袋等をご持参ください。

【持ち込み期間】 5月14日(木)~5月24日(日)

【持ち帰り期間】 5月14日(木)~5月31日(日)

【受付時間】 9:30~20:30。日曜は16:30まで。

【お願い】

- ・取扱いは食器のみです。
- ・破損、汚れのあるもの、プラスチック製品は不可です。
- ・持ち込みの際は事務所にお声掛けください。
- ・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。



☆ 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

## 地域ええとこ発見講座 Part11

春は、「公民館発着」で行います！「身近だけど意外と行ってないかも!？」がテーマです。

【募集開始】4月13日(月)9:30～ ※電話可

ウォーキング編21 西大寺ぐるり【定員】30名  
公民館～西大寺鐵道記念館～山口五社宮～五福通り周辺のお宝巡り4つ～旧西大寺市駅～公民館

【日時】5月7日(木)9:30～11:40 \*雨天時8日

ウォーキング編22 大多羅ぐるり【定員】30名  
公民館～軽便鐵道橋台跡～聖イエス会使徒教会～布勢神社～大多羅寄宮跡～パノラマ展望～公民館

【日時】5月28日(木)9:30～11:40\*雨天時29日

講座編7 公民館で学ぶ地域のええとこ【定員】48名

・R7実施の5回のウォーキングの振り返りとお宝紹介  
・ゆかりの地のウォーキングに関連した宇喜多氏の話

【日時】6月11日(木)13:30～15:00

◎講座編だけの参加も大歓迎!!

## 子ども学習会

小学生のみなさん、宿題や勉強を公民館でしませんか？  
「子ども学習会」には、元・学校のベテラン先生がいます。  
わからない時は、先生たちが相談にのってくれるよ。

【日時】4月～3月の原則 毎月第1・3土曜日  
10:30～11:30(ただし、4月は18日のみ)

【対象】小学校1年生～6年生

【定員】32名(先着順)

【費用】無料

【持ち物】宿題や勉強したいもの、飲み物

【申込】4月11日(土)9:30～ 来館・電話・メールのいずれかで受付。(一度申し込みば、いつでも好きな開催日に参加できます。)



## 旭東公民館だより「ぶどうばたけ」について

年7回(4月・5月・7月・9月・10月・12月・2月号)発行予定です。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皆様、いつもありがとうございます。

## 福寿大学

年7回開講予定。シニアの皆さん、ぜひお越しください。  
※講座1回ごとの申し込みになります。

【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



### ① 皆で歌いましょう

【日時】4月24日(金)10:00～12:00

【講師】パンフルート演奏家 今井 勉さん

【申込】4月3日(金)9:30～ ※電話可

### ② 真実の私に出遭う

【日時】5月22日(金)10:00～12:00

【講師】浄土真宗本願寺派 僧侶 藤岡貞賢さん

【申込】4月24日(金)9:30～ ※電話可

## 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

回	日程	回	日程
1	4月19日(日)	7	10月4日(日)
2	5月17日(日)	8	11月15日(日)
3	6月21日(日)	9	12月20日(日)
4	7月19日(日)	10	1月17日(日)
5	8月16日(日)	11	2月21日(日)
6	9月20日(日)	12	3月14日(日)

【日時】原則第3日曜日 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】不要です。お気軽にご参加ください。



☆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。

## クラブ講座「男の料理」 クラブ生募集!

新年度からクラブ講座として開講します。  
料理初心者の方大歓迎!包丁の持ち方から丁寧に教えてくださいます。

【活動日】奇数月第3木曜日 10:00~12:30  
※初回は5月21日(木)10:00~12:30

【講師】箱田 ゆう子 先生

【受講料】毎回 500 円 (当日集金)

【材料代】1回 1,000 円 (当日集金)

【持参物】エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、  
ふきん3枚、筆記用具、持ち帰り用タッパー

【申込み】材料準備の都合上、5月12日(火)までに旭東公民館へお申し込みください。  
(電話可)



## 憩いの輪

### ～発達障害・不登校について話そう～

お子さんの育てにくさを感じている方、学校などの行き渋りに悩んでいる方、同じ悩みを持つ人同士でおしゃべりしませんか。

【日時】4月20日(月) 10:00~12:00

5月1日(金) 10:00~14:00

5月18日(月) 10:00~12:00

※1回だけの参加も歓迎。遅刻・早退OK!

※日時は変更になる場合があります。詳しくは公民館にお問い合わせください。

【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)

【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

【費用】無料

【申込】3月19日(木)から、4月20日(月)分を受付中。5月分は、4月20日(月)から受け付けます。来館・電話・メールのいずれかで受付。



## クラブ講座「リラックスヨガ」 クラブ生募集!

寒い日が続いて動くのがおっくうになっているのでは?私たちと一緒に体をゆっくり動かしてみましよう。講師の方が分かりやすくおもしろく呼吸に合わせた動きを教えてくれるので初めての人でも大丈夫です。ぜひ一度体験して、ヨガの後のすっきり感を味わってください。

【活動日】毎月第1・第3月曜日 13:00~15:00

【場所】旭東公民館1階和室

【講師】金川 愛子 先生

【受講料】500 円/回 (当日集金)

【申込み】まず、活動日に見学にお越しください(予約不要)。



## 旭東映画会

毎月1回開催します。申込不要です。

「汚れなき悪戯」(1955スペイン 87分)

【日時】5月26日(火)9:30~

【作品介绍】聖マルセリーノ祭を迎えた小さな村。僧侶は病床に伏す少女に、今は忘れられた美しい奇跡の物語を話して聞かせる。

【費用】無料 【申込】不要



## 旭東自然観察隊～水辺教室～

公民館の近くの用水路で、  
網で生き物をすくって観察しよう!

(とった魚は、観察した後用水へ戻します)

【日時】5月9日(土)9:30~12:00 ※雨天中止

【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)

【集合場所】旭東公民館

(観察場所は、公民館から徒歩約5分の用水路)

【持ち物】ぬれてもよい服装・運動靴(サンダル不可)、帽子、タオル、水筒、魚用の網、バケツ、ぬれたときのための着がえ

【対象】小学生から大人まで 30名(先着順)

小学2年生以下は保護者同伴

【費用】無料

【申込】4月13日(月)9:30~ 来館・電話・メールのいずれかで受付。



## 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

**始めませんか？一緒に健康寿命を伸ばしましょう！**

日程	内容
4月21日(火)	フレイルチェックとゴム体操で猫背改善！
5月19日(火)	ちょっと気になる、排尿障害のお話
6月16日(火)	しゃがむのがつらい「膝痛」対処方教えます！
7月21日(火)	知ろう！学ぼう！シニアにあった食べる順番
8月18日(火)	深掘り！お口の体操で健康生活
9月15日(火)	見逃さないで！認知症の予備軍MCI
10月20日(火)	股関節が要！自分の足で歩き続けるために
11月17日(火)	アイフレイルって何？目の健康を守るためのお話
12月15日(火)	調理寿命を延ばそう！ミッチリおかずで元気百倍
1月19日(火)	いきいき脳活 笑って学ぶ 脳トレ教室
2月16日(火)	年のせい？我慢していませんか？～手のトラブル～
3月16日(火)	声で若返り！お口と体の健康習慣

【日時】毎月第3火曜日 10:00～12:00

【内容】健康に関する情報、体操など

【対象】おおむね65歳以上の方

【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】不要

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

(☎086-274-5211)



## かちかち こども食堂



【日時】4月5日(日)、6月7日(日)

※5月6日(水)は可知小学校でお楽しみ会。

【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】二次元コードから、オープン



かちかちネットワーク  
公式LINE

チャットと公式LINEに友達登録を。

(オープンチャットはニックネーム登録OK)

\*当日バザー品などの寄付も受け付けています。

お問合せも、二次元コードからどうぞ。

お礼

**おひなさまを飾る**

**お手伝いに来てくれました！**

3月中旬までロビーに飾っていたおひなさま。飾りつけのボランティアを募集したところ、中学生2人と大人の方2人が来てくださいました！細かいパーツが多く、段組みも難しいおひなさま……。協力して手際よく飾ってくださり、大変助かりました。

ありがとうございました！



↑中学生とおひなさま♪

## 資源化物の回収について

【回収できるもの】

空き缶、スプレー缶、ガラスびん、蛍光管

※古紙、古布、ペットボトル、廃乾電池は回収していません。

【回収時間】

開館日の午前9時から午後5時まで

※水曜日、祝日休館(祝日が水曜日が重なった場合はその翌日も休館)です。

## 旭東公民館 カレンダー

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、30日振替休館

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・祝日は休館日になります。

次号「ぶどうばたけ」は、5月1日発行予定です。