

東山公民館だより

第126号 2025. 2. 1

発行 岡山市立東山公民館

住所 〒703-8282 岡山市中区平井四丁目13-33

TEL&FAX (086) 276-6202

eメールアドレス

higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp

ホームページアドレス

https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010852.html

ご来館の皆様へのお願い 公民館のご利用に際して、次のこと
にご理解とご協力をお願いします。

★申込みが必要な主催講座は、必ず事前に申し込んでください。申込みがない場合、当日のご参加をお断りすることがあります。また、FAX、eメールでの申込みは、館からの受付完了通知がない限り無効です。

★靴を脱いで入館していただきますので、なるべく**上履き・靴袋持参**でご来館ください(スリッパも用意しています)。

★館内に飲物等の自動販売機や給水機はありません。飲物はご持参ください。

東山公民館
eメールアドレス東山公民館
ホームページ東山公民館
フェイスブック

東山ESDクラブ



だれひとり ひとりのこさない
世の中をめざして
～知ることは、障害を無くす～

「生き生きと堂々と、人生を生きる」という理念のもと、表町商店街などで様々な事業を展開している就労継続支援A型事業所「ありがとうファーム」。その活動や取組みをご紹介いただきながら、共生社会の実現に向けて理解を深めていきましょう！〈参加無料〉

〈日 時〉3月8日(土)10時～12時

〈講 師〉木庭 康輔さん

(ありがとうファーム代表取締役)

〈対 象〉子どもから大人まで 30人(申込み先着順)

〈当日の持ち物〉筆記用具

〈申込方法〉東山公民館に直接または電

話・Fax・eメールで(Fax・eメールで

の申込みは受付完了通知がない限り無効です)。



第8回 ええとこ発見！ウォーキング大会

主催 ええとこ発見ウォーキング大会実行委員会

「ええとこ発見図」を持って、私たちがくらす「まち」を歩きましょう。今年度は、旭東学区をめぐるコース(約4km/1時間40分程度)です。

〈日 時〉3月22日(土)10時～12時

〈集合・解散場所〉旭東コミュニティハウス

(中区小橋町二丁目4-34/駐車40台程度可)

〈対象・定員〉小学生～大人 60人(申込み先着順)

〈参加費〉50円(保険代・申込時に集金)

※申込み締切後は返金不可

※天候不良等で中止の場合でも返金不可

〈持ち物〉帽子、飲み物、タオル、雨具

動きやすい服装・靴でご参加ください。

〈申込み〉2月8日(土)9時30分から受付開始。

東山公民館又は福祉交流プラザ旭東の窓口にある申込書に記入し、参加費を添えて3月15日(土)17時までにお申込みください(定員になり次第締切)。

〈雨天時〉小雨決行。傘が必要な場合は中止。判断が難しい場合は9時以降に東山公民館にお問い合わせください。



毎年
大好評!

岡山大学教育学部附属特別支援学校 高等部の販売学習

岡山大学教育学部附属特別支援学校高等部の生徒による販売学習を行います。

是非大勢の方にご来館いただきたいです。

〈日 時〉2月17日(月)10時30分～11時30分

〈場 所〉東山公民館 美術工芸室

〈商 品〉備前焼(箸置き・桃皿・鬼のマグネット・さしみ皿・ピアマグ・お茶わん・一輪挿し・湯のみソーサー・ミニ干支・お雛様セット等)

※ 今年度は、中学部の生徒による園芸品等の販売はありません。



◆開館時間 平日&土曜日 9時30分～21時 日曜日 9時30分～17時

◆休 館 日 水曜日・祝日・年末年始(水曜日が休館日の場合はその翌日も休館日となります。)

※暴風警報・大雪警報・特別警報の発表時は業務停止になります。

東山なないろシアター

「ソローキンの見た桜」

2019年 日本 カラー 111分

監督 井上 雅貴

出演 阿部 純子、ロデオン・ガルチェンコ 他

新人TVディレクターの桜子は、ロシア兵墓地の取材で現地に行くことが決まったが、あまり興味を持てずにいた。しかし祖母から、実は自身のルーツがロシアだと聞かされる。そして桜子がロシア兵と看護師の日記を紐解いていくうち、衝撃の事実が判明する。

〈日時〉3月18日(火)10時~12時

〈定員〉30人(申込み先着順)

〈参加費〉無料

〈申込み〉東山公民館に直接、または電話で



東山にここ親子ひろば

子育て中の親子が自由に集まって、ほっと一息つける居場所です。地域の愛育委員さんや保健師さんがあたたかく見守ってくれます。お子さんの身長・体重も測れますよ。



〈日時〉3月11日(火)10時30分~12時

※時間内入退室自由

※10時45分頃からアップル文庫さんによる絵本の読み聞かせ、わらべうたなどがあります。

〈場所〉東山公民館 研修室(和室)・なかよしの部屋

〈対象〉就園前の子どもとその保護者

〈参加費〉無料 **〈申込み〉不要**

東山ふれあい大学

概ね60歳以上の方を対象に開催しています。

【第10回】時事問題を説く

〈日時〉2月18日(火)

13時30分~15時30分

〈場所〉東山公民館 第1・2講座室

〈講師〉山陽新聞社論説委員

〈定員〉40人(申込み先着順)

〈参加費〉無料

〈申込み〉受付中 東山公民館に直接、または電話で



*パソコン講座【主催】ITボランティア東山

パソコン教室

2・3月「パワーポイント基礎講座 ~いろいろ使えるパワーポイント~」

〈日時〉2月24日・3月3日・10日・17日・24日
(全5回)いずれも月曜日 10時~12時

〈申込み〉必要【申込み受付中】

〈定員〉10人(申込み先着順)

〈持ち物〉参加費1500円、テキスト代528円
筆記用具、パソコン(貸出あり)

※テキストは、「世界一やさしいパワーポイント2021」を使用します。

4月「ワードアートを楽しむ」

〈日時〉4月14日・21日・28日(全3回)

いずれも月曜日 10時~12時

〈申込み〉必要【3月10日(月)9時半から受付開始】

〈定員〉10人(申込み先着順)

〈持ち物〉参加費900円
筆記用具、パソコン(貸出あり)



パソコン塾〈2・3月〉

初心者歓迎!あなたの「パソコンでこんなことがしたい!」を応援します。私たちITボランティアと一緒に勉強しませんか。

〈日時〉2月10日・17日・24日、

3月10日・17日・24日

いずれも月曜日 13時~15時

〈参加費〉1回300円 〈申込み〉必要

ひまわりサポーターズクラブ ~子どもたちの笑顔があふれる地域へ~

発達障がいに関する情報交換や勉強会をしています。興味・関心のある方ならどなたでも参加できます。毎月開催している定例会は稀に日程変更することがありますので、**初めてまたは久々に定例会に参加される方は、確認のためご連絡をください。**

定例会 原則毎月第4木曜日 10時~12時

予定日:2月...27日 3月...27日

参加費 100円(飲み物・菓子代/初回は無料)

2025(令和7)年度 東山公民館開設予定クラブ講座一覧

☆クラブ講座は、「学びたい」「活動したい」という市民からの申請に基づいて公民館が開設し、講座生が自主的に企画・運営する講座です。
 ☆入会希望者は事前の見学をお勧めします(体験ではありません)。活動日が変更することがあったり、定員一杯になっていたりとすることがありますので、ご来館前に電話等で確認してお越しください。

2025(令和7)年1月7日現在

No.	曜日	時間	クラブ講座名	月額受講料	No.	曜日	時間	クラブ講座名	月額受講料
1	1日	13-14半	ばる・ヨガ	500円	27	2木	9半-12	天然酵母のパン教室	500円
2	1・2日	10-12	スポーツチャンバラ	1,000円	28	2木	13-14半	元気UP!!笑いヨガ&認知症予防	500円
3	1・3日	10-12	岡山空手サークル	1,000円	29	2・4木	13-15	陶芸教室	1,000円
4	3日	15-17	ラス アニモーサス(フラメンコクラブ)		30	2・4木	13-15	ハワイアンフラ レインボー	1,000円
5	2・4日	10-12	ジャズボーカル入門	1,000円	31	2・4木	13-15	実用ペン習字	1,000円
6	2・4日	13-15	社交ダンスクラブ	1,000円	32	2・4木	18半-20半	妹尾たか子着物学園 ※着付け	1,000円
7	1・3月	10-12	わらく茶道同好会		33	2・4木	19-21	はじめてのギター	500円(第2木)
8	1・3月	10-12	ナッツパソコンクラブ	1,000円	34	1・3金	10-12	いきいき卓球	200円
9	1・3月	13-15	あの歌・この歌・皆で楽しく!	1,000円	35	1・3金	19-21	少林寺流空手道	1,000円
10	2・4月	10-12	美容ヨガ健康体操	1,000円	36	2・4金	10-12	詩吟を楽しむ会	1,000円
11	2・4月	13-15	ピンポンクラブ		37	2・4金	10-12	アーモンドスマホ・パソコンクラブ	1,000円
12	2・4月	15半-17半	Let's ピアノ	1,000円	38	2・4金	10-12	POEMフォークダンスクラブ	
13	1・3火	10-12	日本民踊クラブ 長谷井会	1,000円	39	2・4金	15半-17半	ピアノクラブ	1,000円
14	1・3火	13-15	詩吟 岡山岳風会福寿支部		40	2・4金	19-21	キララツカ KIRARAZUKA *ジャズダンス	1,000円
15	1・3火	13-15	絵手紙クラブ	1,000円	41	3金	10-12	スローライフ *料理	
16	1・3火	13-15	みんなで唄おう民謡クラブ	1,000円	42	1土	10-15	折り紙クラブ	
17	1・3火	15半-17半	イーカラズ e☆colors ※子どものダンス	1,000円	43	1・3土	10-12	トーンチャイム	1,000円
18	1・3火	18半-20半	正道会館西崎道場A(空手道)	1,000円	44	1・3土	10-12	正道会館西崎道場B(空手道)	1,000円
19	2火	10-11:45	いきいき会 *あっぱれ桃太郎体操等		45	1・3土	13-15	英語で討論	
20	2・4火	10-12	手づくりミュージカル「ドラネコ座」		46	1・3土	13-15	はじめての太極拳	1,000円
21	2・4火	13-15	中高年から始めるらくらくピアノ	1,000円	47	2・4土	10-12	気功・太極拳	1,000円
22	4火	13-15	東山の楽しい山野草講座(偶数月)	500円	48	2・4土	13-15	箏・三絃を楽しむ会	1,000円
23	1木	10-15	染め物クラブ		49	2・4土	13-15	楽しいダンス教室 *社交ダンス	1,000円
24	1・3木	10-12	からだコンディショニング	1,000円	50	2・4土	18-20	バンダ・フィラルモニカ岡山(吹奏楽団)	
25	1・3木	10-12	女声コーラス アマービレ Amabile	1,000円	51	2・4土	18-20	八重山うた 大哲会 岡山支部 *三線	
26	1・3木	13-14:50	いきいきストレッチ	1,000円					

リユースコーナー開設(期間限定)

「自分ではもう使わないけれど、きれいで気持ちよく使える」、そんな不用品を持ち寄って、必要とする人に有効に使っていただきましょう。



【リユースコーナー開設期間】

2月22日(土)9時30分~3月22日(土)16時

【リユース品の持込期間】

2月22日(土)9時30分~3月21日(金)16時

■ 開設直後は持帰れるものがあまりありません。

持込みの際には次のことにお気をつけください。

- 持込みの際は、必ず事務室に声をかけて手続きをしてください。持帰りは自由です。
 - 次のものは持込不可です: *使用済の下着類、*電気製品(発火の恐れがあるため)、*食品、*飲料、*医薬品、*サプリメント、*化粧品、*危険な物、*汚い物、*壊れている物、*不衛生な物 など。
 - 終了後、残った物は持込まれた方がお引き取りください(公民館から対象者にご連絡さしあげます)。
- ※ その他、不明な点は公民館まで。

◆開館時間 平日&土曜日 9時30分~21時 日曜日 9時30分~17時

◆休館日 水曜日・祝日・年末年始(水曜日が休館日の場合はその翌日も休館日となります。)

※暴風警報・大雪警報・特別警報の発表時は業務停止になります。

毎月介護
予防教室

【共催】岡山市ふれあい介護予防センター

東山いきいき教室

健康づくりと介護予防のための軽い運動や講話を、医療・福祉の専門職がお伝えます。(事前申込不要)

① 2月14日(金) 10時~12時

股関節が要！自分の足で歩き続けるために

② 3月14日(金) 10時~12時

これでバッチリ！ストレス・不眠を和らげる食事

〈対象〉概ね65歳以上 〈参加費〉無料
〈当日の持ち物〉 飲物、筆記用具、
上履きと靴袋(なるべく)

*運動しやすい服装でおいでください。

**みんなのカフェ****3月 ハーバリウムをつくろう！**

〈日 時〉 3月21日(金)13時~15時

〈当日の持ち物〉 材料代 1本につき 800円程度、



飲み物代100円、はさみ(あれば花切りばさみ)、25cm程度のピンセット(あれば)

※中に入れるドライフラワー、オイル(流動パラフィン)、ガラスびん(200ml)はこちらで用意します。

※オイルで汚れてもよい服装でおいでください。

〈申込み〉 直接または電話、eメール、FAXで東山公民館事務室にお申込みください(eメール、FAXでのお申込みは、公民館からの受付完了のお知らせがない限り無効です)。2本以上つくりたい人は、申込み時に本数をお知らせください。

申込先着15人(または合計で30本)になりしだい締切ります。

**料理講座室の大掃除にご協力ください**

日 時 3月28日(金) 10時~12時

持ち物 エプロン、ゴム手袋、ぞうきん等

毎年恒例、料理講座室の大掃除を行います。普段から料理講座室を使用されているクラブ講座・室使用団体のみなさんをはじめ、お手伝いいただける方はご協力ください。



【主催】平井学区地域づくり会議

オレンジカフェひらい

「あのころ、そのとき、どんな話しをしてたかなあ？」そんな会話が脳をしゃっきり、目をキラキラさせるそうです。「難しい講義ばかり聞いても…」というあなた！一度オレンジカフェひらいをのぞいてみませんか！どなたでも参加できる、認知症予防を目的としたカフェです♪♪ おいしいホットコーヒーをいただきながら、みんなで楽しく過ごしましょう。お気軽にご参加ください。

2月 ギターの弾き語り

昨年、素晴らしい演奏を披露された平井小学校の高原校長先生に、今年も「ギターの弾き語り」をお願いしました。

演奏もさることながら最近の子供たちの様子など、学校のお話をお聞きするのも楽しみです。

〈日 時〉 2月15日(土)11時~12時

〈歌とお話〉 平井小学校 高原校長先生

**3月 ドジョウすくいとトークショー**

岡山県内の高齢者施設などで、毎回人気を博している中本さんが登場されます。

大人気のドジョウすくいを始めとする、伝統芸能を楽しみましょう！

〈日 時〉 3月15日(土)11時~12時

※どちらも

〈定 員〉 40人(申込み先着順)

〈参加費〉 当日集金 100円(飲み物代)

〈申込み〉 東山公民館に直接または電話で

〈申込先〉 東山学区地域担当職員 藤井

(東山公民館 電話 276-6202)

**ロビー展 おかやまっ子作品展****2月7日(金)~18日(火)の開館時間中**

旭東小学校及び平井小学校の児童の作品(図画・立体工作)を東山公民館ロビーにて展示します。

どうぞご覧ください。

2月・3月の公民館休館日

2月の休館日 5日、11日(祝)、12日、19日、23日(祝)、26日

3月の休館日 5日、12日、19日、20日(祝)、26日

☆次回の東山公民館だよりは、4月1日発行予定です☆

★東山公民館メールアドレス higashiyamakouminkan@city.okayama.lg.jp

←東山公民館
へのメール
はこちらから