

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.lg.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。



困り感のある子どもの支援を考える会 講演会・座談会

*参加無料

共催：NPO法人みんなの劇場・おかやま
「子育て応援サークル カンガルーポー」

今回は、岡山市内の小学校で長年特別支援学級担任や通級指導教室担当をされた先生においでいただき、学校での学びの様子などを中心にお話しいただきます。

【日時】11月10日(月)10時～12時

【ゲストスピーカー】岡本純子さん

(元岡山市立小学校特別支援学級担任・
通級指導教室担当)

【申し込み】受付中。来館か電話で

クラブ化をめざした講座

男性ヨガ (6回連続講座)

*参加無料

運動不足を解消したい！もっと健康になりたい！という男性のみなさん、ヨガを始めてみませんか。女性が多いと参加しにくい、身体が硬くて心配、という方も安心して始められる、**初心者対象の男性限定ヨガ講座**です。身体と心を鍛えましょう。

【日時】11月13日、27日、12月11日、
25日、令和8年1月8日、29日

(すべて木曜日) 19時～20時30分

【講師】野村友香さん(ヨガインストラクター)

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】動きやすい服装、ヨガマットか大判のバスタオル、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で。

■ 蝶を学び 蝶に親しむ ■

「旅するチョウ」アサギマダラに会いに行こう 上道 フジバカマ(秋の七草)ハイキング

*参加無料

瀬戸内市の邑久の細道・大雄山(大賀島 175m)の尾根周遊コース 4.5km を歩きます。沿道に咲く秋の草花の話を実地人に聞きながら、楽しく歩きましょう。※雨天中止

【日時】10月18日(土)10時～14時半

【案内人】金高正典さん(岡山山草会会長)

【集合・解散】邑久自然教育の森キャンプ場

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲み物、お弁当
歩きやすい服装・靴で【申し込み】9月6日(土)から受付。
10月11日(土)締切。来館か電話で

岡山の身近な蝶・珍しい蝶

*参加無料

岡山には何種類の蝶がいて、どのように生息しているのでしょうか。今回は、身近な蝶だけでなく、珍しい蝶についてもお話いただきます。

【日時】11月10日(月)13時30分～15時

【講師】難波通孝さん

(日本鱗翅学会・日本蝶類学会・岡山昆虫談話会等会員)

【定員】30人(先着順) 【持ちもの】筆記用具

【申し込み】受付中。来館か電話で

ことりの森コンサート

*参加無料

色づく秋のクラリネットコンサート



岡山市東区出身、関西で活躍中のクラリネット奏者 奥山芳弘さんのスペシャルコンサートです。子どもから大人まで、みなさんお越しく下さい。プレミアムな演奏をお聴き逃しなく！

【日時】11月8日(土)14時～15時 (開場 13時30分) 【出演】奥山芳弘さん(クラリネット)他

【定員】70人(先着順) 【申し込み】9月6日(土)から受付。来館か電話で

上道公民館会場



第41回 上道公民館

文化祭

入場無料

重要!文化祭開催に伴い、10/24(金)~10/26(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。

10/25 土 9:30~16:00 ※来場者の入館は 9:25~
10/26 日 9:30~15:00 ※来場者の入館は 9:25~

- [舞台発表] 25日
9:35~ お琴を楽しむ会
10:05~ スマイルフラ/ウェリナ・ロケラニ
10:35~ 3B体操/ジュニア3B体操
11:05~ モアニフラ/アロアロフラ
休憩
12:55~ 大正琴(欽正会)
13:25~ 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] 25日 10:00~15:00
80席、一服400円 担当:茶道(裏千家)昼



クラブ体験イベント

文化祭にあわせて、公民館で活動しているクラブ活動を体験することができます。受講料無料(絵手紙、茶道、華道は材料代必要)。体験希望者は公民館へお申し込みください。

★短歌とは?を体験しましょう★
①9/5(金)13:00~15:00
②10/3(金)13:00~15:00
持ち物:筆記用具
定員:2人 申込締切:当日可
担当:短歌

★大きな声で漢詩を吟詠しませんか★
① 10/7(火)10:00~12:00
② 10/28(火)10:00~12:00
定員:2~3人 申込締切:当日可
担当:詩吟(関心流)

★一緒においしいお抹茶をいただきましょう★
日常の礼儀、作法、抹茶のいただき方など。
10/7(火)19:00~21:00
定員:3人 材料代:200円
申込締切:9/29(月)
担当:茶道(裏千家)夜



★絵手紙をかいてみませんか★
気軽に絵手紙をかきましょう。
10/3(金)14:00~15:00
持ち物:かきたい物(野菜か果物)1個
雑巾、ティッシュペーパー
定員:3人 材料代:200円
申込締切:9/30(火) 担当:絵手紙

★家にねむっているきものを着てみませんか★ 担当:きもの着付
10/28(火)10:00~12:00
持ち物:着物、帯(名古屋帯、袋帯、半巾帯)、長襦袢、襟芯、肌着、足袋
ひも(5本)*コーリンベルト、ウエストベルト、帯板、帯枕、帯揚げ、帯締め
伊達締め(2本)、タオル(5本)
定員:5人(女性限定) 申込締切:10/24(金)



★季節の花を生けましょう★ 担当:華道(専敬流)
10/28(火)13:30~14:30 定員:10人
持ち物:はさみ、新聞紙、花器と剣山(あれば)
材料代:1,100円 申込締切:10/21(火)

- [舞台発表] 26日
9:35~ カラオケ
10:20~ 新舞踊
10:50~ アコーディオンと共に うたごえ上道
11:20~ オカリナ
11:50~ 夢心の会 *舞踊
休憩
12:55~ 太極拳/太極扇/太極剣
14:25~ 岡山合唱団

[各種パン販売]
25日 12:00~売切次第終了
担当:すだちの家

[いなり寿司の販売] 両日とも 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。
担当:ヘルスポランティア
ふれあい上道



[縁台将棋] 26日 9:30~11:30
事前申込不要
担当:上道子ども将棋



[囲碁対局] 26日 13:00~15:00 事前申込不要
担当:囲碁同好会

[動画上映]
上道ノルディック・ウォーク、
備前焼

ゆめタウン平島 会場

10/14 火 ~ 26 日
ゆめタウン平島(公民館向かい徒歩1分)の営業時間内に、2階催事場で、掲示物の展示を行います。

[掲示物] 日本画、キルト手芸、茶道(裏千家)夜、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



★太極扇に挑戦してみませんか★
大きな扇はパンと大きな音と共に美しく開きます。テンションが上がったら、一緒に動いてみましょう。
10/2(木)13:30~14:00
持ち物:体育館シューズ、飲みもの
定員:12人 対象:おとな
申込締切:9/18(木)
担当:太極扇

★一緒に社交ダンスを踊ってみませんか★
ジルバ、ワルツ、ルンバ、チャチャチャなどの初級ステップを体験できます。見学だけの方も歓迎です。
10/6(月)19:15~20:45
持ち物:踊られる方は動きやすい服装と靴で
定員:体験5人、見学5人
申込締切:9/29(月)
担当:上道ソシアルダンス

★動いてヨガ★ 担当:ヨガ
いつもクラブ員が行っている内容を一緒にしてみましょう。
10/16(木)10:00~12:00
持ち物:運動しやすい服装、バスタオル、5本指靴下(あれば)
定員:2人(女性限定)
申込締切:10/2(木)



★卓球をやってみよう★
10/20(月)15:30~17:30
持ち物:ラケット、シューズ
定員:4人程度
申込締切:10/6(月)
担当:さわやか卓球



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

- ① 9月27日(土) 13時30分～15時30分
「防災マップ作り」のポイントを学ぼう
- ② 10月11日(土) 13時30分～17時
「まち歩き・防災マップ作り」実践
- ③ 11月22日(土) 13時30分～15時30分
「地区防災計画について」(防災マップの活かし方)
- 【対象・定員】自主防災に関心のある方 36人
(自主防災会の方、町内会長を含む)
- 【申し込み】受付中。来館か電話で**

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」スタッフが、操作方法の相談にお答えします。

【日時】9月14日(日)、28日(日)、
10月12日(日)、23日(木)
いずれも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
締切は、各実施日の5日前です。**



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】9月22日(月) 13時30分～15時30分
10月27日(月) 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、
もしくは右のQRコードから。**



じょうとう介護予防教室 *参加無料

9月25日(木) 13時30分～15時30分
元気な時がはじめ時！これから必要となる人生会議

10月23日(木) 13時30分～15時30分
60代から始める認知症予防の生活習慣

【対象】おおむね65歳以上の方
【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

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。情報交換ができると好評です。

【日時】9月9日(火)、30日(火)、
10月14日(火)、28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。**



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13日(土)「田の久」ほか
10月11日(土)「やせたメンドリ」
「ついでにペロリ」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

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28日(火) 13時30分～15時10分
「丹下左膳餘話 百萬両の壺」(1935年 日)
山中貞雄監督、大河内傳次郎主演の傑作時代劇。

※9月はお休みです。
【申し込み】事前申込不要



さんさん育児相談

*参加無料

1歳未満のお子さんが対象。身長・体重などの計測や発育・発達に関する相談を行います。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10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】QRコードから事前予約。
【問い合わせ】東区保健センター
(TEL086-943-3210)

