



令和7年度 クラブー覧表



岡山市立上道公民館
〒709-0631
岡山市東区東平島191
電話297-2377

※申込みは、公民館へ直接またはお電話でどうぞ。見学もできます。
※受付時間 9:30～21:00（日曜日は17:00まで）

2025.4.28現在

定員の空き状況は、
×→定員いっぱいです △→あと数人で定員です

クラブ名		講師名	曜日	時間	受講料(月額)	定員	空き状況	備考
書 道								
1	書 道	小野 玲華	2・4 月	10:30～12:00	1,000円	15	△	かな、漢字、 実用書道、硬筆 要材料代
美術・手芸・手工芸								
2	日 本 画	出射 満津子	1・3 月	13:00～15:00	1,000円	20		要材料代
3	キ ル ト 手 芸	金光 叔子	2・4 月	13:00～15:00	1,000円	15		要材料代
4	はじめての水彩画	有馬 東次	4 木	13:00～17:00	1,000円	15		要モチーフ代
5	絵 手 紙	中谷 典子	1・3 金	13:00～15:00	1,000円	20		要材料代
6	草 木 染		3 金	10:00～12:00 13:00～15:00	無 料	10	×	材料代3000円/年
7	表 装	石原 稔	2・4 土	9:30～11:30	無 料	10	×	要材料代
8	備 前 焼	妹尾 義隆	1・3 日	9:30～11:30	1,000円	15		要粘土代・焼代
9	洋 裁	上西 喜美子	1・3 日	10:00～12:00	1,000円	10	×	要雑費100円/年
着 付								
10	き も の 着 付	宇垣 睦淑	2・4 火	10:00～12:00	1,000円	20		初歩から実技指導
華 道 ・ 茶 道								
11	華 道（専 敬 流）	小坂 薫風	2・4 火	13:30～14:30	1,000円	10		花代1100円/回
12	華 道（池 坊）	岸田 洋枝	2・4 金	10:00～11:00	1回500円	10		花代800円/回
13	茶 道（裏千家）昼	片平 宗津	1・3 火	13:00～15:00	1,000円	10		お水屋料 月500円
14	茶 道（裏千家）夜	藤原 宗生	1・3 火	18:30～20:30	1,000円	10		お水屋料 月500円
舞 踊								
15	ス マ イ ル フ ラ	坂本 陽名子	2 火(講師) 4 火(自主練習)	10:00～12:00	500円	20		教材費500円/月
16	モ ア ニ フ ラ	高瀬 洋子	1・3 金	13:00～15:00	1,000円	20		フラ 要テキスト代 500円/月
17	ウェリナ・ロケラニ	坂本 陽名子	2・4 金	19:00～21:00	1,000円	20		フラ 子どもから大人まで対象 要曲代・レシビ代 500円/回
18	ホ イ ホ イ フ ラ	房安 弘子	1 土	15:30～17:30	500円	20	△	フラ 女性のみ対象 (子どもも可) 要CD代500円/随 時
19	ア ロ ア ロ フ ラ	高瀬 洋子	1・3 土	18:00～20:00	1,000円	25		フラ 親子、子ども、大人対象 要テキスト代500円/月
20	新 舞 踊	藤間 富珠	3 土	15:30～17:30	500円	10		
料 理								
21	手 ご ね パ ン A	松井 真由美	1 木	9:30～12:00	500円	16	△	材料代500円程度
22	ケ ー キ と パ ン	松井 真由美	1 木	13:00～15:00	500円	16	×	材料代500円程度
23	手 ご ね パ ン B	松井 真由美	3 木	9:30～12:00	500円	16	×	材料代500円程度
24	季 節 の 和 菓 子	藤原 益子	偶数月 1 金	9:30～12:00	500円	20	×	材料代500円
健 康 ・ ス ポ ー ツ								
25	上道ノルディック・ウォーク		1 月	10:00～12:00	無 料	23	×	館外 要雑費500円/年
26	太 極 剣	多田 玉恵	1・3 月	13:00～15:00	1,000円	10	△	太極拳の基礎ができて いる人

クラブ名		講 師 名	曜 日	時 間	受講料(月額)	定員	空き状況	備 考
健康・スポーツ								
27	さわやか卓球		1・3月	15:30～17:30	無 料	22	×	要雑費200円/月
28	太 極 拳	多田 玉恵	2・4月	10:00～12:00	1,000円	30		
29	上道ソシアルダンス	矢部 桂	2・4月	19:00～21:00	1,000円	25		要雑費400円/月
30	ストレッチ体操	山本 枝美子	1・3火	10:00～12:00	1,000円	25		
31	いきいき小鳥の森		1・3火	10:00～12:00	無 料	25		「あっ晴れ!もも太郎体操」やゲーム等 要雑費500円/年
32	3 B 体 操	渋谷 伸子	1・3木	10:00～12:00	1回500円	20	△	用具代(希望者)
33	ヨ ガ	大上 美佐子	1・3木	10:00～12:00	1,000円	12	×	要雑費100円/年
34	太 極 扇	村卸 富沙子	1・3木	13:00～15:00	1,000円	20		
35	中高年の 体幹ストレッチ	西崎 裕美	1・3木	15:30～16:30	1,000円	10	×	
36	リラックスヨガ	野村 友香	1・3木	19:00～20:30	1,000円	20		女性のみ対象(子どもも可)
37	S K B 健康体操	千田 節子	2・4木	10:00～11:30	1回500円	30		
38	中高年の 体幹トレーニング	長船 順子	2・4木	13:30～14:30	1,000円	10	×	
39	レインボー卓球		1・3金	10:00～12:00	無 料	23	×	要雑費200円/月
40	わ い わ い 卓 球		1・3金	18:30～20:30	無 料	15	×	
41	ゆる 体 操	小野 勝之	4 金	13:00～15:00	500円	13	△	体幹をゆるめる体操
音 楽 ・ 邦 楽								
42	大正琴(欽正会)	大岩 欽正	1・3月	13:00～15:00	1,000円	10		要教本代3000円
43	詩 吟 (関心流)	有森 芳由	2・4火	10:00～12:00	1,000円	12		要教範代
44	アコーディオンと共に うたごえ上道	桧山 武雄	2 火	13:00～15:00	500円	50	△	要雑費500円/年 要歌集代(初回のみ)1530円
45	岡 山 合 唱 団		1・3土	10:00～12:00	無 料	30		要雑費500円/回
46	オ カ リ ナ		1・3土	10:00～12:00	無 料	12		
47	いきいきピアノ	榎尾 裕子	1・3土	13:00～15:00	1,000円	12	△	要雑費200円/月 グループレッスンと個人レッスン
48	お琴を楽しむ会	西方 博子	1・3土	13:00～15:00	1,000円	12		幼児から高齢者まで 対象 個人レッスン と合奏 要雑費500 円/月
語 学								
49	韓 国 語	尾崎 才林	1・3木	10:30～12:00	1,000円	25		要テキスト代
50	中 国 語	梶田 雪娟	1・3金	10:00～12:00	1,000円	20		要本代
趣 味								
51	カ ラ オ ケ		1・3火	13:00～15:00	無 料	15	×	要雑費1000円/年
52	囲 碁 同 好 会		1・3木	10:00～12:00	無 料	30		月例大会は要実費
53	乗りものを楽しむ会		3 木	13:00～15:00	無 料	30		各種交通機関の歴史 を調べたり、訪ねたりする
54	上 道 山 野 草	金高 正典	偶数月 1 金	13:00～16:00	500円	20		要材料代1,000～ 1,500円
文 芸								
55	短 歌	村上 章子	1 金	13:00～15:00	500円	15		要雑費100円/月
子 ど も								
56	ジュニア3B体操	渋谷 伸子	1・3金	17:00～18:00	1回500円	20		用具代(希望者)
57	上道子ども将棋	日本将棋連盟 公認将棋普及 指導員	2・4日	10:00～12:00	無 料	39		要雑費500円/半年 4～12歳及び保護者 対象