

# 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

## ★公民館のご利用にあたって ～新型コロナウイルス感染症対策～

◎来館前に体温測定し、発熱など風邪の症状がみられる場合は、無理をせず来館を控える

◎手洗い・手指消毒、マスク着用

など、岡山市立公民館の対策指針に沿って、対策をお願いします。



## 新しい年は 公民館で 新しい学びを 始めよう



### ◇主催講座のご案内◇

**※すべて事前申し込みが必要です。状況の変化により日程・内容を変更する場合があります。**

公民館移転後、クラブ講座に新規入会される方が増えました。満員で新たな方を受け入れできない講座もあるため、新しいクラブの開設をめざして開催します。

#### クラブ化をめざした講座① \*参加無料 ひのき棒健康体操 (5回連続講座)

主に椅子に座って行う、90cmのひのき棒を使った全身運動です。脳活性化のためのエクササイズも行います。自分の身体と向き合ひましょう。ひのき棒は、無料で借りることができます。

日時：1月23日、2月13・27日、3月13・27日 (すべて月) 13時30分～15時

講師：藤原ともみさん (健康運動指導士)

定員：20人 (先着順)

\*ただし、当館の運動系クラブに在籍していない方を優先します

持ちもの：動きやすい服装(スカート不可)、5本指靴下(はだしでも可)、水分補給用の飲みもの

**申し込み：受付中。来館か電話で。\*運動系クラブに在籍している方は1月10日(火)から受付。**

#### クラブ化をめざした講座② \*参加無料 リラックスヨガ (4回連続講座)

待望の夜間講座を開講します。レベルに合わせてポーズや呼吸法を習います。初心者からどうぞ。女性対象(小学生以上)、おやこで参加可能。

日時：2月2・16日、3月2・16日 (すべて木) 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：10人 (先着順)

\*ただし、当館のヨガクラブ員は参加できません。

持ちもの：動きやすい服装(スカート不可)、靴下をはく場合は5本指靴下、ヨガマット、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。ヨガ経験の有(ヨガ圈)・無をお伝えください。**

#### クラブ化をめざした講座③ 季節の和菓子



日時：2月3日 (金) 10時～12時

講師：藤原益子さん (公民館講師)

定員：16人 (先着順) 参加費：500円 (当日集金)

持ちもの：エプロン、三角巾(バンダナ)、ふきん3枚、持ち帰り用容器、水分補給用の飲みもの

**申し込み：受付中。1月26日(木)締め切り。来館か電話で。**

## 園芸講座 ～園芸上手になる土・肥料・鉢～



日時：2月21日 (火) 13時30分～15時

定員：15人 (先着順) 参加費：200円 (当日集金)

講師：岡山市公園協会

持ちもの：筆記用具

**申し込み：受付中。2月6日(月)締切。来館か電話で**

## おはなしの会 \*参加無料

愉快的傑作「番ねずみのヤカちゃん」を、小鳥の森文庫が語ります。

日時：1月14日 (土)  
10時30分～11時

**申し込み：不要。当日受付。**



# ◇令和5年度 クラブ講座一覧◇

定員の空き状況

×「定員いっぱいです」  
△「あと数人で定員です」

「岡山市立公民館における新型コロナウイルス感染症対策指針」に基づき、  
クラブ講座で話し合いを持ち、感染予防対策を行っています。

クラブ名	講師名	曜日	時間	受講料(月別)	定員	空き状況	備 考
<b>書 道</b>							
1 書 道	小野 玲華	2・4月	10:00~12:00	1,000円	15		かな、漢字、実用書道、硬筆 要材料代
<b>美術・手芸・手工芸</b>							
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	12	△	
5 絵 手 紙	中谷 典子	1・3 金	13:00~15:00	1,000円	25		材料代1000円程度/年
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 装	石原 稔	2・4 土	9:30~11:30	無 料	10	×	要材料代
8 備 前 焼	岡本 白水	1・3 日	9:30~11:30	1,000円	15		1000円程度/月 (本焼きは別)
9 洋 装 装	上西 喜美子	1・3 日	10:00~12:00	1,000円	10	×	要雑費100円~/年
<b>着 付</b>							
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
<b>華 道 ・ 茶 道</b>							
11 華 道 (専 敬 流)	小坂 薫風	2・4 火	13:30~15:00	1,000円	10		花代900円/回
12 華 道 (池 坊)	岸田 洋枝	2・4 金	10:00~12:00	1,000円	10		花代800円程度/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
<b>舞 踊</b>							
15 ス マ イ ル フ ラ	坂本 陽名子	2・4 火	10:00~12:00	1,000円	20		フラ 大人、親子対象 要曲代・レシビ代500円/回
16 モ ア ニ フ ラ	高瀬 洋子	1・3 金	13:00~15:00	1,000円	22		フラ 要テキスト代
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 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		R5新設 フラ 女性のみ (子どもも可) 要400円/曲
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
20 新 舞 踊	藤間 富珠	3 土	15:30~17:30	500円	10	△	
<b>料 理</b>							
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 の 手 作 り	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
<b>健 康 ・ ス ポ ー ツ</b>							
24 上 道 ノ ル デ ィ ッ ク ・ ウ ォ ー ク	指導者代表 中尾 範雅	1 月	10:00~12:00	無 料	26		要雑費500円/入会時
25 太 極 拳	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(月別)	定員	定休日	備 考
26 さわやか卓球		1・3月	15.30~17.30	無 料	22	△	要雑費200円/月
27 太 極 拳	多田 玉恵	2・4月	10.00~12.00	1,000円	20	×	
28 上道ソシアルダンス	矢部 桂	2・4月	19.00~21.00	1,000円	20		要雑費400円/月
29 ストレッチ体操	山本 枝美子	1・3火	10.00~12.00	1,000円	30		
30 いきいき小鳥の森 【「あっ精れ!もも太郎村長」やゲーム等】		1・3火	10.00~12.00	無 料	25		要雑費500円/年
31 3 B 体 操	浜野 伸子	1・3木	10.00~12.00	1回500円	20	△	用具代(希望者)
32 ヨ ガ	大上 美佐子	1・3木	10.00~12.00	1,000円	13	×	
33 太 極 扇	村卸 富沙子	1・3木	13.00~15.00	1,000円	20		
34 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	△	
35 S K B 健 康 体 操	千田 節子	2・4木	10.00~11.30	1回500円	24	×	
36 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	△	
37 レインボー卓球		1・3金	10.00~12.00	無 料	23	×	要雑費200円/月
38 わいわい卓球		1・3金	18.30~20.30	無 料	20		要雑費100円/月
39 ゆ る 体 操	小野 勝之	4金	13.00~15.00	500円	12	×	体幹をゆるめる体操
~~~~~ 音 楽 ・ 邦 楽 ~~~~~							
40 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
41 詩 吟 ( 関 心 流 )	有森 芳由	2・4火	10.00~12.00	1,000円	18		要教範代
42 アコーデオンの 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 初回のみ歌集代1530円要
43 岡 山 合 唱 団		1・3土	10.00~12.00	無 料	30		要雑費500円/回
44 オカリナ(森の小鳥)	河井 由美子	1・3土	10.00~12.00	1,000円	20		要雑費1000円/年
45 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
46 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 ~~~~~							
47 韓 国 語	尾崎 才林	1・3木	10.30~12.00	1,000円	20		要テキスト・辞書代
48 中 国 語	梶田 雪娟	1・3金	10.00~12.00	1,000円	20		
~~~~~ 趣 味 ~~~~~							
49 カ ラ オ ケ		1・3火	13.00~15.00	無 料	15	×	
50 団 体 同 好 会		1・3木	10.00~12.00	無 料	20		月例大会は要実費
51 乗りものを楽しむ会 【各車交通機関の歴史を調べたり、訪ねたりする】		3木	13.00~15.00	無 料	30		R5新設
52 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~ 2,000円
~~~~~ 文 芸 ~~~~~							
53 短 歌	村上 章子	1金	13.00~15.00	500円	15		要雑費100円/月
~~~~~ 子 育 て ~~~~~							
54 子連れ歓迎 ママサロン	岸 美緒	3金	9.30~11.00	無 料	17		材料代が必要なときのみ 500円程度
~~~~~ 子 ど も ~~~~~							
55 ジュニア3B体操	浜野 伸子	1・3木	17.00~18.00	1回500円	20		用具代(希望者)
56 上道子ども将棋	日本将棋連盟公認特 級普及指導員	2・4日	10.00~12.00	無 料	30	△	要雑費500円/半年 4~12歳及び保護者対象

## ◇主催講座のご案内◇

### 子育て寺子屋

\*参加無料

子育てのアイデアやヒントを話し合っって探しましょう。「平島子育てひろば」内で開催します。

テーマ：「集団生活へのステップ」



もうすぐ、入園や進級の春がやってきます。わくわく楽しみな一方で、今までとは違う環境や生活への不安もあるかもしれません。

どんな準備をしておけばよいか、みんなで一緒に考えてみましょう。

日時：2月16日(木) 10時~11時

講師：赤迫康代さん

(NPO法人子ども達の環境を考える・ひこうせん代表理事)

定員：15人(先着順)

会場：岡山市立平島幼稚園 2階 ゆうぎ室

申し込み：2月7日(火)までに公民館へ。

来館か電話で

### 地域応援人づくり講座

\*参加無料

### 第5回 上道地域サロン交流会

サロンや集いの場に参加している皆さんの交流会です。これからサロンを始めてみたい方も大歓迎です。

日時：3月2日(木) 13時30分~15時30分

内容：ミニ講座「フレイル予防について」

サロン活動発表

グループで情報交換



定員：30人(先着順)

申し込み：受付中。来館か電話で

### 初歩からのパソコンなんでも相談 \*参加無料

公民館ITボランティア「PC上道」スタッフが、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。

1~2月のテーマは「スマホ・タブレットの使い方」です。

パソコン等の機器は、持ち込みをおすすめします。

日時：1月8日・22日、2月12日・26日

(第2・4日曜) 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



## 上道キネマ倶楽部

\*参加無料

1月24日(火) 13:30~15:20	道 (1954年 イタリア)
2月28日(火) 13:30~15:20	カサブランカ (1942年 アメリカ)

定員：各回 20人(先着順)

持ちもの：水分補給用の飲みもの

申し込み：受付中。来館か電話で。



## ◇お知らせ◇

【体験講座】

### ハイヒール プリザーブドフラワーを 作ろう

初めての方も経験者も、楽しんで作成できます。



日時：1月23日(月) 13時~15時

講師：内藤裕子さん(アガパンサス学院講師)

定員：10人(先着順)

参加費：2,000円(当日集金)

持ちもの：はさみ、持ち帰り用の袋、筆記用具、水分補給用の飲みもの

申し込み：1月16日(月)までに内藤さんへ。

電話 (086)952-3053 ※留守電へ

Eメール 7110.yuko@gmail.com

参加者氏名・電話番号をお伝えください。いずれの場合も、折り返し連絡があります。

## ◇公民館休館日◇

水曜・国民の祝日・水曜が祝日の場合はその翌日も・年末年始(12月28日~1月4日)

\*同一施設内ですが、地域センターとは異なります。



	日	月	火	水	木	金	土
1月	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
2月	29	30	31	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				