



ぶどうばたけ

No. 229

2023年9月1日発行

岡山市立旭東公民館

〒704-8183

岡山市東区西大寺松崎 310-1

TEL・FAX (086)943-1154

【旭東公民館】ホームページ URL
 フェイスブック URL
 インスタグラム URL
 メールアドレス

旭東公民館
 ホームページ



旭東公民館
 Facebook



旭東公民館
 メールアドレス



旭東公民館
 Instagram



KYOKUTOUKOUJINKAN

<https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010740.html>

<https://www.facebook.com/KyokutouKouminkan>

<https://www.instagram.com/kyokutoukouminkan/>
 kyokutoukouminkan@city.okayama.lg.jp

ロビー展のお知らせ

◆防災ロビー展 共催:芥子山学区自主防災会

9月は防災月間です。非常持ち出し品の例や災害への備えについて展示します。いつ起こるかかわからない「もしも」の時に備え、非常持ち出し袋や家庭内の備蓄品をチェックしましょう。

【展示期間】

9月1日(金) ~ 9月30日(土)



◆誰一人取り残さない

ジェンダーの視点で考える防災

それぞれの人がかかっている立場により被害や復興への道のりは多様です。ジェンダーの視点で防災について考えてみませんか。

【展示期間】

9月16日(土) ~ 9月30日(土)

ESD事業 旭東自然観察隊

◆芥子山観察～秋の虫・植物～

【日時】10月14日(土) 9:00~12:00

【集合】旭東公民館

【講師】山根 一郎さん

自然保護協会 自然観察指導員

【定員】小学生~大人 30名(先着順)

※小学2年生以下は保護者同伴

【費用】保険料 1人24円

※雨天中止の場合返金できません

【服装】長そで・長ズボンの

白っぽい動きやすい服装、帽子、運動靴

※黒はハチが寄ってきやすいため

【持ち物】タオル、飲み物、ビニール袋、虫とりあみ、あればルーペ

【申込】9/8(金)9:30~10/8(日)に費用を添えて公民館へ。



みんなでハッピー☆ライフ(託児付)

託児協力:旭東中学校区の愛育委員会

【定員】24名(先着順) 【費用】無料

【持ち物】筆記用具、飲み物

【託児】定員3名※詳細はお問い合わせください

◇メール申込の場合◇

件名:(講座名)申込

本文:【氏名(ふりがな)】【住所】【電話番号】
をご記入ください。

※申込後、開館日2日以内にご返信いたします。

返信がきましたら申込完了です。連絡が届かない場合は、迷惑メール設定をご確認いただくか、お電話ください。

◇災害が起こったとき 逃げきろう

【日時】9月12日(火)10:00~12:00

【講師】公民館職員

【申込】受付中 9/11(月)までに公民館へ

※託児は9/5(火)まで

※電話可

◇あなたに似合うカラーを見つけよう

【日時】10月10日(火)10:00~12:00

【講師】with FASHION co.代表ファッション
コンサルタント

正宗 幸子さん

【申込】9/12(火)9:30~10/3(火)までに
公民館へ※電話可

ステンレスボトル回収

岡山市では、マイボトル利用促進及び再資源化のため、家庭で不要になったステンレス製ボトルを公民館にて回収し、リサイクルする取組みを行っています。公民館に回収ボックスを設置しています。

☆ 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

地域応援人づくり講座 地域ええとこ発見講座 Part6 ～地域のお宝 再確認!!～

【定員】各回30名(先着順) 【費用】無料
【申込】9/11(月)9:30以降に公民館へ
※電話可

今回の講座は、目的地の最寄り駅で集合となります。
講座にご参加される方は当館の駐車場・駐輪場のご利用が可能ですので、当館から【大多羅駅】へ歩いていただき、JR利用もOKです!

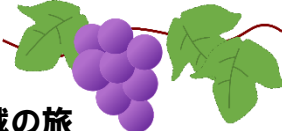
◆ウォーキング編10

『ぶどうの里』古都 魅力満載の旅

【日時】10月5日(木) 9:30～11:40
東岡山駅北口(裏側)集合
上道駅北口(裏側)解散になります。
※雨天の場合：10月6日(金)

【交通】JR 赤穂線：大多羅駅 9:20 発
の電車がおすすめてです。

- 【行程】①東岡山駅北口(裏側)
②往来神社参道入口
③山王山北側
④西国街道出合い
⑤素盞鳴神社
⑥藤井本陣跡を経て経塔
⑦備前国安国寺跡
⑧鉄公園
⑨羽原醤油
⑩上道駅北口(裏側)



◆ウォーキング編11

宇喜多直家・秀家のふるさとを訪ねる旅

【日時】11月9日(木) 9:40～11:40
上道駅北口(裏側)集合
上道駅北口(裏側)解散になります。
※雨天の場合：11月10日(金)

【交通】JR 赤穂線：大多羅駅 9:20 発
JR 山陽本線：東岡山駅乗換 9:29 発
JR 山陽本線：上道駅 9:32 着
の電車がおすすめてです。

- 【行程】①上道駅北口(裏側)
②西国街道を通過して津下家の跡
③青津八幡宮
④浮田ふれあいプラザ 亀山城西の丸跡
⑤亀山城跡(沼城跡)
⑥亀山城二の丸跡
⑦上道駅北口(裏側)

古都式体操で介護予防(後期)

適切な有酸素運動で体の中心(体幹)を鍛え、認知症の予防にもなる体操です。

※3回分まとめてのお申込みです。

【日時】

- ① 10月19日(木) 13:30～15:00
② 11月16日(木) 13:30～15:00
③ 12月21日(木) 13:30～15:00

【講師】古都式体操考案者 佐藤 三矢さん
医療法人未来介護老人保健施設
古都の森職員 豊田 誠さん

【定員】48名(先着順) 【費用】無料
【申込】9/25(月)9:30以降に公民館へ
※電話可



地域応援人づくり講座 初秋「健康&音楽」セミナー ～2週連続でお届けします～

【定員】各回48名(先着順) 【費用】無料
【申込】8/21(月)9:30以降に公民館へ※電話可
どちらか一方だけのお申込みも可能です。

◆「認知症について理解しよう!!」 ～認知症の原因疾患を事例を通じて～

【日時】9月14日(木) 13:30～15:00
【講師】創心会益野地域リハビリケアセンター
センター長
吉原 雄介さん



◆ヴォイス(音声)トレーニングと弾き語り ～歌がもたらす体と心への効果 元気力アップ!!～

【日時】9月21日(木) 13:30～15:00
【講師】NPO 法人音楽の砦 理事長
ヴォイスクリエーター
松原 徹さん



倉安川・百間川 SDGs プロジェクト

岡山市公民館連携事業

5館(西大寺・上南・上道・旭東・富山)共催

先人の築いた地域の歴史や現状を知り、将来に向けた環境問題に理解を深めることを目的として講演会を開催します。

【日 時】10月14日(土) 13:00~15:00

【内 容】①講演：倉安川の歴史と現状
元政田民俗資料館 学芸員
安倉 清博さん

②討論：倉安川流域の未来を考えよう

【定 員】50名(先着順)

【費 用】無料

【申 込】9/14(木)9:30以降に公民館へ

※電話可



福寿大学

※講座1回ごとの申し込みになります。

◇秋の歌声

【日 時】10月13日(金) 10:00~12:00

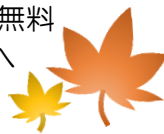
【講 師】Concert Dolce
(コンサートドルチェ)

【対 象】岡山市在住の65歳以上の方

【定 員】各回44名(先着順) 【費 用】無料

【申 込】9/22(金)9:30以降に公民館へ

※電話可



旭東映画会

◆「アフリカの女王」

(1951英・100分・字幕)

【日 時】9月26日(火)9:30~11:20

【内 容】1914年、ドイツ占領下の東アフリカ。略奪騒ぎの中でローズは宣教師の兄を亡くす。

【申 込】8/22(火)9:30以降に公民館へ。

※電話可

◆「人生、いろどり」

(2012日本・112分)

【日 時】10月24日(火)9:30~11:30

【内 容】過疎化が進む徳島の町で、葉っぱビジネスを成功させた女性たちの実話を映画化。

【申 込】9/26(火)9:30以降に公民館へ。

※電話可

◆「シアターソノンペン」

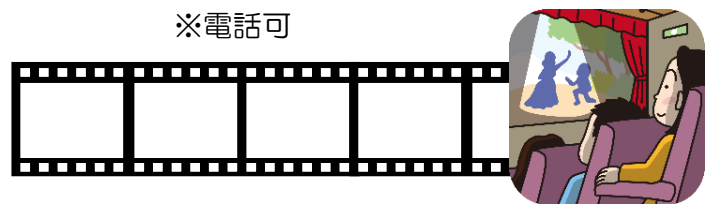
(2014カンボジア・105分・字幕)

【日 時】11月28日(火)9:30~11:30

【内 容】女子大生ソボンが廃墟のような映画館で見た古い恋愛映画の主演女優は母だった。

【申 込】10/24(火)9:30以降に公民館へ。

※電話可



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

【時 間】10:00~12:00

【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

【持ち物】運動のしやすい服装・靴、
飲み物、筆記用具

【申 込】申込開始日9:30以降に公民館へ

※電話可

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

(☎086-274-5211)

日 程	内 容	申込 開始日
9月19日	放置しないで！ めまいについて	8月8日
10月17日	知ろう、舌の役割 始めよう、 舌のトレーニング	9月19日
11月21日	後ろ姿を若々しく！ 体幹トレーニングで猫背改善	10月17日

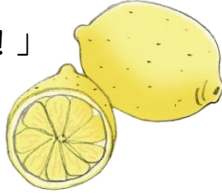
旬の健康料理

共催：芥子山学区栄養改善協議会

いろいろな食材を上手に組み合わせて
バランスよく食べ、生活習慣病を予防しましょう。
今回は、「かるうま減塩」レシピを紹介します。

※「かるうま」とは…

かるい塩加減なのに「おいしい！」



【メニュー】高血圧予防の食事

- ・はちみつレモン酢豚
- ・ごぼうのスープ
- ・クルミ入りかぼちゃサラダ
- ・紅茶とパイナップルのゼリー

【日 時】9月29日(金) 10:00~13:00

【講 師】芥子山学区栄養改善協議会の皆さん

【対 象】健康づくりに関心のある人

【定 員】15人(先着順)

【費 用】600円

【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、
マスク、ふきん3枚、筆記用具
※ご希望の方は、ご家庭の味噌汁の
塩分測定をします。約50mlの味噌汁
を密封容器に入れてお持ちください。

【申 込】9/1(金)9:30以降に
費用を添えて公民館へ。

子どもも大人もけん玉教室

【日 時】10月29日(日) 10:00~12:00

【講 師】森岡 雅夫さん(日本けん玉協会)

【定 員】30名(先着順) 【費 用】無料

【持ち物】上履き、飲み物、けん玉(あれば)

【申 込】申込不要。

文化祭でけん玉コーナーを設けます。



イベント予告

◆第35回 旭東公民館文化祭

今年も会場は公民館で開催いたします。

【舞台発表・体験コーナー】

10月22日(日) 9:30~16:00

【作品展示・活動紹介 他】

10月28日(土)・29日(日) 9:30~16:00

【茶席】

10月29日(日) 10:00~15:00

【ロビー展示】

10月30日(月)~12月26日(火)



第16回 地域ふれあいウォーキング大会

11月19日(日)10:00~12:00頃

今年度は可知学区内を中心に歩きます。



◎詳細は次号ぶどうばたけ(10月1日号)で
お知らせします。

ほほえみくらぶ

主催：ほほえみくらぶ 共催：旭東公民館

介護予防についてみんなでちょっとした勉強をした
り、身体や頭の体操を行ったりしていきます。

【時 間】9:45~11:45

【内 容】介護予防についての勉強、体操、ゲーム等

【対 象】旭東中学校区在住の60歳以上の方

【定 員】各回20名(先着順)

【費 用】1回100円(材料費。当日集金)

【持ち物】飲み物

【申 込】申込開始日9:30以降に公民館へ※電話可

実施日	申込開始日
9月17日	8月20日
10月15日	9月17日
11月19日	10月15日



公民館カレンダー

9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

18日敬老の日、23日秋分の日

10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				

9日スポーツの日

11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		

3日文化の日、23日勤労感謝の日

■: 休館日 …水曜日・国民の祝日・年末年始(12/28~1/4)・水曜日が祝日の場合、翌水曜日も休館
* 日曜日が祝日と重なっても、その翌日の月曜日は休館になりません

次号「ぶどうばたけ」は、10月1日発行予定です。