

上南だより

第415号

2024. 3. 1

発行

岡山市立上南公民館

〒704-8166

岡山市東区君津636

TEL & Fax 948-3352

H P <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010910.html>E-mail jounankouminkan@city.okayama.lg.jpFacebook <http://www.facebook.com/JounanKouminkan/>

H P



Facebook

第46回 上南公民館まつり

日時: 令和6年 3月9日(土) 10時~16時
3月10日(日) 10時~15時

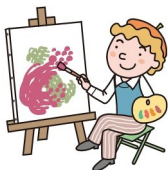


作品展示

3月9日(土) ~ 10日(日)

会場: 本館

編物 絵手紙
子どものための模型会
写真
習字教室・大人のための実用の書
上南俳句会 水彩画
短歌 陶芸
フラワーアレンジクラブ
3B体操(シニア・屋)
ノルディックウォーク
上南中学校生徒の作品展示(美術部)
上南地域づくり会議の展示
主催事業・クラブ紹介等のパネル展示



実技発表

3月10日(日)

会場: 剣道練習場

時間	クラブ・団体名
10:00~	開会
10:03~10:30	上南中学校音楽部と 上南ウインズ
10:35~11:05	太極拳入門
11:10~11:40	大正琴(遊琴子)
13:30~14:00	民謡
14:05~14:15	ワンステップダンス カンパニー
14:15~	閉会

体験・上映・バザーなど

★上映コーナー(会場: 1階図書コーナー)

上南音楽クラブコンサート映像上映

★バザー(会場: 2階美術工芸室)

9日(土) 陶芸

10日(日) 編物 陶芸

フラワーアレンジクラブ

★健康づくりコーナー(会場: 剣道練習場)

9日(土) 10:00~12:00 ※詳細は2面参照

★体験コーナー(会場: 1階和室)

10日(日) 14:00~15:00 古典の遊び(投扇興)

★駐車場の混雑が予想されます。臨時駐車場については2面をご覧ください。

★公民館は敷地内禁煙になりますので、ご協力をお願いします。

【公民館からのお知らせ】

※3月8日(金)~3月10日(日)の期間は、クラブ講座、室貸与、図書の貸出等の通常業務を停止します。

※3月8日(金)は19時閉館、3月9日(土)は17時閉館となりますのでご注意ください。

上南公民館だよりは毎月発行しており、各町内会長様のご厚意で上南地区全戸に配布していただいています。
いつもご協力をありがとうございます。

主催/政田学区健康市民おかやま21協議会・ヘルスタウンかいせい21

第46回 上南公民館まつり



桃太郎のまち
健康推進 応援団

5年ぶり!!



健康づくりコーナー

健康について楽しく学び、役立つ体験ができます。
こころもからだも健康に、健康寿命を延ばしましょう!

日時：令和6年3月9日(土)

10:00~12:00 (9:30受付開始)

会場：上南公民館 剣道練習場

■参加費：無料

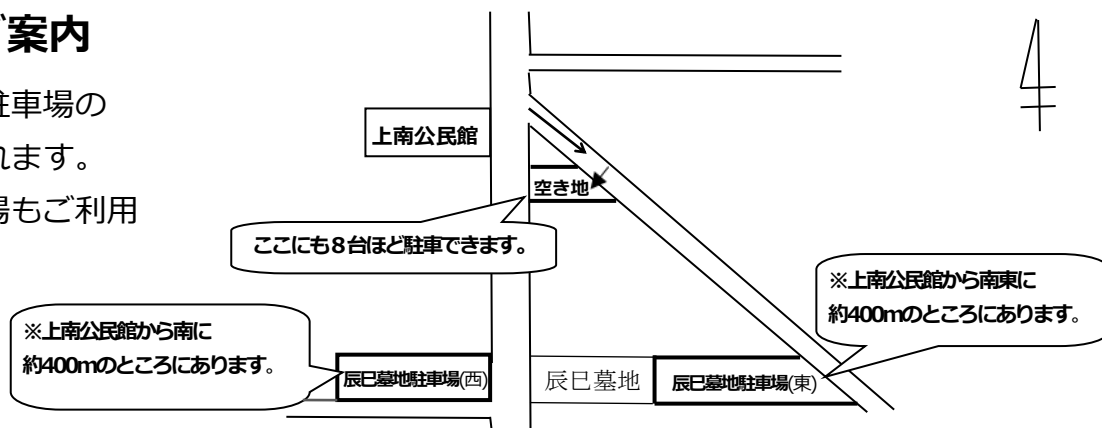
■持ち物：上履き

時間	内容
10:00~10:05	開会
10:05~10:50	講演：「薬の正しい飲み方や飲み合わせについて」 講師：あかり薬局 薬剤師 岩野 寛樹 先生
10:50~11:00	OKAYAMA! 市民体操 音楽にあわせて楽しく体を動かそう!
11:00~12:00 ★健康チェック	栄養コーナー 食育SATシステム(栄養士、栄養委員) 食品・料理サンプルを選んで、のせて、サッと!結果がわかる食育SATシステムで、あなたの食事の栄養バランスをチェックしてみよう!
	骨密度測定コーナー (株式会社明治・株式会社明乳近藤)
	血管年齢測定、ベジチェックコーナー (明治安田生命保険相互会社 岡山支社 山陽営業所)
	クイズコーナー (愛育委員) がん予防のために自分の生活をふりかえってみましょう!
	握力測定・相談コーナー (東区地域包括支援センター、ふれあい介護予防センター)

※健康チェック(11:00~12:00)について：時間に限りがありますので、希望者が多い場合、体験していただく時間帯の指定や人数制限をさせて頂く場合がございます。

駐車場のご案内

まつり当日は駐車場の混雑が予想されます。辰巳墓地駐車場もご利用ください。



休館日：毎週水曜日と祝日、水曜と祝日が重なった翌日の木曜日(3月6日、13日、20日、21日、27日)

開館時間：(平日) 9:30~21:00 (日曜) 9:30~17:00

主催講座のご案内

* 申込不要の講座以外は、締切日までに申込みをしてください。



あっ晴れ！もも太郎体操「若返会」

ほとんど椅子に座っての約40分の体操です。地域のみなさんと一緒に続けてみませんか。

実施日 毎週金曜日の10時～
3月1日、15日、22日、29日
(3/8は公民館まつり準備のため中止)
※4月からは毎週金曜日の9時30分からに変更します。4月5日、12日、19日、26日

持ち物 動きやすい服装、水分補給用の飲み物
場所 1階ロビー
※申込不要。初回のみ参加票に記入していただきます。



公民館カフェ

月始めの金曜日、公民館カフェで気軽におしゃべりしたりみなさんで何かをしたりして楽しみませんか。どなたでもご参加ください。申込み不要。初回のみ参加票に記入していただきます。

日時 3月1日(金) 10:40頃～
ひなまつり飾りづくり(工作)
場所 1階ロビー(あっ晴れ！もも太郎体操が終わった後始めます)
お茶代 100円(コーヒー、紅茶、お茶などがあります)



※公民館カフェは、4月から下記のように変更します。ご都合のよい時間にお越しください。

日時 4月5日(金) 10:00～12:00の間
内容 おしゃべりなどゆったりとお過ごしください。
場所 小会議室
お茶代 100円(コーヒー、紅茶、お茶などおかわり自由・一口チョコつき)
その他 カフェ運営ボランティア募集！



パソコン相談&学習ルーム

パソコンに関する相談にボランティアが対応します。

日時 3月14日(木) 13:30～15:00
受講料 無料 申込 不要
講師 パソコンサークル上南
持ち物 筆記用具、ご自分のノートパソコン(出来る限り)
※相談についてボランティアでも対応しかねる場合がありますので、ご了承ください。



健康ウォーキング

日時 3月15日(金) 10:00～12:00(雨天中止)
集合 公民館 9:50
内容 公民館～開墾大官人之碑～政田分館～豆笑福来店～上南クリニック～公民館
※ウォーキング後、来年度の内容について話し合いをします。
持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物など
※切 3月14日(木)

上南いきいき教室

日時 3月19日(火) 14:00～16:00
内容 後ろ姿を若々しく！
体幹トレーニングで猫背改善
講師 岡山市ふれあい介護予防センター
参加費 無料 申込 不要



上南シネマ

「めぐみへの誓い」



拉致被害者の苦悩と奮闘が描かれたヒューマンドラマ。この作品はクラウドファンディングをはじめとする支援を受け、綿密な取材に基づき制作されました。

日時 3月23日(土) 13:30～15:30
作品 2020年 日本
定員 30人 切 3月22日(金)
共催 拉致被害者・特定失踪者の全員帰国を願う有志の会

オレンジクローバーの会「座談会 第2弾」 (発達障害についての学習・情報交換と交流の場所)

日時 3月25日(月) 10:00～12:00
内容 「新年度・新学期を迎えるにあたり、皆さんで情報共有しませんか」
話題提供 青野雅世さん(NPO法人子どもシェルターモモ理事)
対象 関心のある方どなたでも
定員 20人 参加費 無料
持ち物 筆記用具、飲み物
※切 3月23日(土)
※講座終了後に、会のアドバイザーが個別にお話をお聞きする時間(12:15～13:00)を設けます。個別のご相談をご希望の方は、申込みの際にお申し出ください。(先着1組)



文学鑑賞講座

「源氏物語」～犬可ドラマ主人公紫式部作～

日時 第1金曜日13:30～16:00(原則)
4月5日、5月17日、6月7日、7月5日、
8月2日、9月6日、10月4日、11月1日、
12月6日、1月17日、2月7日、3月21日
内容 8帖「花宴」(全54帖)から順に読み進めます。
講師 藤原斌さん(元高校国語教師)
受講料 3,600円(全12回分)※初回に集金
対象 興味のある方ならどなたでも
持ち物 筆記用具、飲み物
定員 20人 切 4月4日(木)



ロビー展

串田恭子FGサインアート☆チョークアート

期間 3月14日(木)～3月28日(木)
内容 上南学区出身・宮古島在住のチョークアート作家のステキな作品展示です。



令和6年度クラブ講座案内

(令和6年2月18日時点)

クラブ名	講師名	活動日	受講料 (月額)
月 曜 日			
3B体操(シニア)	中杉こずえ	1・2・3・4月 13:00～15:00	2000円
ヨガ	遠藤 優子	2・4月 13:00～15:00	1000円
火 曜 日			
太極拳	益田三和子	1・3火 10:00～11:30	1000円
水彩画	三輪 一登	2・4火 10:00～12:00	1000円
上南俳句会	渡邊 悦古	1火 13:00～16:00	500円
習字教室 大人のための実用の書	岡崎 千秋	1・2・3火 17:00～19:00	1500円
木 曜 日			
3B体操(昼)	中杉こずえ	1・2・3・4木 10:00～11:30	2000円
着 付	藤原 生子	3木 10:00～12:00	500円
短 歌	濱田 棟人	3木 13:30～15:30	500円
絵手紙	浅野勢津子	3木 13:30～15:30	500円

クラブ名	講師名	活動日	受講料 (月額)
金 曜 日			
上南フォークダンス	前原 祥子	1・2・4金 10:00～12:00	1000円
写 真	—	2・4金 10:00～12:00	—
古典の遊び	高橋 暁美	3金 10:00～12:00	500円
ノルディックウォーク	中尾 範雅	4金 10:00～12:00	—
民 謡	吉形 幸子	2・4金 13:30～15:30	1000円
とにかく園芸	—	4金 13:30～15:30	—
琴・三絃の会	岡崎智加子	1・2・3・4金 14:00～16:00	2000円
土 曜 日			
パソコンワード	前川 悦子	1・3土 10:00～12:00	1000円
編 物	平田 彰子	1・2・3・4土 13:00～15:00	2000円
茶 道	原 宗晴	1土 14:00～17:00	500円
		2・4土 14:00～16:30	1000円
フラワーアレンジクラブ	奥山えり子	2土 14:00～17:00	500円
そば打ちクラブ	石田 章	3土 13:30～16:30	500円
上南音楽クラブ	—	2・4土 18:00～20:00	—
日 曜 日			
子どものための模型会	—	1日 9:30～17:00	—
囲 碁	—	1・2・3・4日 13:00～15:00	—
陶 芸	—	2・4日 15:00～17:00	—
上南剣友会	川田桂四朗	1・2・3・4日 17:00～18:30	—

- ・令和6年4月から活動するクラブの一覧です。
- ・月額受講料の他、別途材料費等の実費が必要な場合があります。
- ・興味のある活動があれば、一度見学ができます。活動日を変更される場合がありますので、見学希望の方は事前に公民館にご連絡ください。
- ・上南公民館では年間通して新規クラブ開設の相談を受け付けております。お気軽にお問合せください。

写真でみるKouminkan



春よ、こい (2/3)
～箏とフルート、ベースのコンサート～
能登半島地震の募金を呼び掛けたところ、
5250円の義援金が集まりました。
ご協力ありがとうございました。



上南歴史語り部養成講座(2/10)
今年度は吉井川流域をテーマに
全4回で開催しました。



みんなあつまれ!(2/10)
「室内ペタンク&おいしいおにぎり」
民生委員児童委員協議会、栄養改善
協議会、中学生ボランティアE-joyが
スタッフとなり開催しました。