

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◇ 2～4ページ

今年度も「体験イベントの充実」を掲げて、みなさまのご来場をお待ちしています。



ごみ減量・リサイクル推進講座 *参加無料 岡山市のごみ問題(プラごみ)について ～プラ資源の分別・出し方 それで合ってますか?～

プラスチックごみ問題について学び、一人ひとりができる取り組みを考えます。

「油汚れが取れないプラスチックは洗剤で洗う必要があるの?」など、プラスチック分別回収開始後に出てきた疑問点も解消しましょう。

【日時】9月24日(火)10時～11時半

【講師】岡山市環境事業課 資源循環推進室 職員

【定員】20人(先着順)

【申し込み】受付中。

ESD事業

上道地区の歴史を学ぶ会 *参加無料

上道地区の歴史遺産を散策しましょう。

亀山城跡(岡山市東区沼):岡山市指定史跡 宇喜多家ゆかりの平山城を現地視察します。

講座の様子を動画撮影・編集し、後日公開する予定です。あらかじめご了承ください。

■歴史散策(浮田小学校区)■ ※少雨決行

【日時】11月2日(土)9時半～11時半

【内容】予定コース(現地集合解散)

浮田ふれあいプラザ集合 9:30 亀山城跡保存

会による説明 → 亀山城跡西の丸 10:00 →

徒歩 → 亀山城跡本丸見学 10:20～11:30

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】上履き、飲みもの、

歩きやすい服装で

【申し込み】受付中。10月31日(木)締切

上道キネマ倶楽部

*参加無料

9月、10月はお休みです。

スマホ・タブレットで撮影&編集 ムービー講座 *参加無料

携帯端末での撮影・編集・共有の基礎を学び、ムービーの世界を楽しみましょう。全4回の連続講座。使用アプリはiMovie。定員10人(先着順)。

①10月26日(土) 10:00～12:00	アプリをさわってみよう!
②11月2日(土) 9:30～11:30	亀山城跡で撮影実習 ※少雨決行、大雨は公民館で講習を実施
③11月9日(土) 10:00～12:00	作品づくり①
④11月30日(土) 10:00～12:00	作品づくり②



【参加の条件】\学生さんも歓迎/

①iPhoneまたはiPadをお持ちの方(お持ちでない方は、申し込み時にお知らせください。公民館の端末を使用できます)

②タップ・スワイプ・文字入力等の基本操作ができる方。

③公民館主催講座やクラブ講座の動画制作に協力できる方。

【講師】サライジュンスケさん(映像ディレクター)

【申し込み】来館・電話・Eメールで。

9月7日(土)から10月12日(土)まで。

おはなしの会

*参加無料

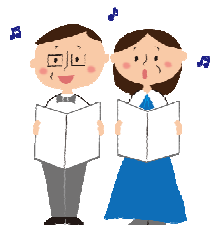
「小鳥の森文庫」によるストーリーテリングや絵本の読み聞かせです。

9月14日(土) 11:00～11:30	「アナンシと五」 「ありこのおつかい」ほか
-------------------------	--------------------------

【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

上道公民館会場



第40回 上道公民館

文化祭

入場無料

！重要！文化祭開催に伴うお知らせ
10/4(金)～10/6(日)及び10/11(金)～10/13(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。

第Ⅰ期

10/5 土 6 日 10:00～15:00

※来場者の入館は9:55～

[ピアノ・キーボード演奏体験]

5日10:00～12:00 事前申込不要
担当：いきいきピアノ

[お茶席] 5日10:00～14:00

60席、一服400円
担当：茶道(裏千家)夜



[各種パン販売] 5日13:00～

売切次第終了

担当：すだちの家



[韓国菓子と韓国折り紙づくり] 5日10:00～15:00 担当：韓国語

韓国にちなんだ折り紙を作りながら、韓国菓子はいかがですか。
焼き菓子とスティックコーヒーなどのセット販売を行います。(28セット限定)

[展示] ★は作品バザー、▼は体験イベントあり
書道、短歌、表装、洋裁★、備前焼★
上道山野草★、キルト手芸▼、
華道(専敬流)

[コースター作り] 6日11:00～14:30

15人(当日先着受付)
担当：キルト手芸



[舞台発表] 6日

10:05～10:35 岡山合唱団
10:35～11:15 スマイルフラ/
ウェリナ・ロケラニ
11:15～12:45 太極拳/太極扇/太極剣

第Ⅱ期

10/12 土 9:30～15:00
※来場者の入館は9:25～
10/13 日 10:00～15:00
※来場者の入館は9:55～

[舞台発表]

12日 9:35～9:55 お琴を楽しむ会
9:55～10:25 オカリナ
10:25～10:55 3B体操/ジュニア3B体操
10:55～11:25 おはなしの会
11:25～12:25 モアニフラ/アロアロフラ
13:00～13:30 大正琴(欽正会)
13:30～14:00 詩吟(関心流)
14:00～14:30 アコーディオンと共に
うたごえ上道
14:30～15:00 ホイホイフラ
13日 10:05～10:50 カラオケ
10:50～11:20 新舞踊
11:20～11:50 上道ソシアルダンス



[展示] ★は作品バザーあり
日本画、水彩画、絵手紙、草木染★、
華道(池坊)、小学生の絵画造形教室、
上道地区の歴史を学ぶ会

[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



[各種パン販売] 13日13:00～売切次第終了

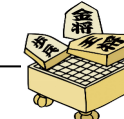
担当：ワークステーション コンドル

[囲碁対局] 13日13:00～15:00 事前申込不要

担当：囲碁同好会

[縁台将棋] 13日13:00～15:00 事前申込不要

担当：上道子ども将棋



第Ⅰ期&第Ⅱ期

[動画上映] 備前焼、上道ノルディック・ウォーク、
乗り物を楽しむ会、上道地区の歴史を学ぶ会

ゆめタウン平島 会場

10/1 火 ～ 15 火

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。



クラブ体験イベント ～文化系～

文化祭月間中(10月)、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、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。

【掲示物】キルト手芸、茶道(裏千家)昼、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、中国語、上道子ども将棋

★きもの着付け体験会★ 担当：きもの着付
10/8(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、ひも(3本)、帯板、
伊達締め(2本)、タオル(4本)、
肌着、足袋
定員：16人(女性限定) 申込締切：10/4(金)

ダンスに
眠っている
きものを
着てみませんか



★詩吟体験会★ 担当：詩吟(関心流)
大きな声で詩を吟詠しませんか。
10/8(火)10:00～12:00
定員：2～3人
申込締切：10/1(火)午前中まで

★絵手紙をかいてみませんか★
ハタでいい。ハタがいい。
一生懸命かけば心は伝わります。
10/18(金)14:00～15:00
持ち物：かきたい物(果物、野菜、花など)
水入れ、雑巾、ティッシュペーパー
定員：4人 材料代：200円
申込締切：10/15(火) 担当：絵手紙



★短歌を味わいましょう★
10/18(金)13:00～15:00
持ち物：筆記用具
定員：2人
申込締切：10/17(木)
担当：短歌

★一緒に
お琴を弾いてみませんか★
きれいな音色が出ますよ。
10/19(土)13:00～13:30
定員：8人(子どものみも可)
申込締切：10/10(木)
担当：お琴を楽しむ会

★一緒にお花を生けましょう★
季節の花を自分のセンスで生けてみませんか。
10/22(火)13:30～14:30
持ち物：はさみ、新聞紙、花器と剣山(あれば)
定員：5人 材料代：1,100円
申込締切：10/13(日) 担当：華道(専敬流)

クラブ体験イベント

～運動系～



★卓球をやってみよう★

10/7(月)15:30～17:30

持ち物：(あれば)ラケット、運動靴、飲みもの
定員：4人 申込締切：当日まで受付可
担当：さわやか卓球

★一緒にヨガを体験してみませんか★

呼吸法に合わせて動いてみましょう。

10/17(木)、24(木) 両日とも 10:00～11:30

持ち物：運動しやすい服装、バスタオル(ヨガマット)、5本指靴下(あれば)、飲みもの

定員：4人(各日2人まで、女性限定)

申込締切：10/15(火) 担当：ヨガ



★一緒に健康体操しませんか★

脳トレ、筋トレ、ストレッチ、音楽に合わせた体操など内容盛りだくさん!!

10/24(木)10:00～11:30

持ち物：運動しやすい服装、飲みもの

定員：3人 申込締切：当日まで受付可

担当：SKB 健康体操

こころの健康講座

*参加無料

【主催】ESD・SDGsから地域の未来を考える会

昨年、開催して好評を得た「精神疾患の予防と対応」の第2弾です。今年は特に、成人期から高齢期にかけて気を付けなければならない精神疾患と認知症について、臨床経験豊富な精神科医から、具体的な症例を紹介していただき、学びます。

【日時】11月10日(日) 10時～11時半

【講師】吉村優作さん

(医療法人勲友会 味野医院 院長)

【定員】50人(先着順)

【会場】上道公民館 実技室

【申し込み】10月31日(木)締切

電話・Eメールで 事務局 野崎元彰さんへ

携帯 090-7773-6351

Eメール m.m1207hakuba@gmail.com

公民館ロビー展 おかやまっ子作品展

【期間】10月17日(木)～27日(日)

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8日、10月27日 いずれも(日)

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

各実施日の5日前(火曜日)締切



じょうとう介護予防教室 *参加無料

9月26日(木) 13時30分～15時30分

物忘れが気になる方の認知症予防講座

10月24日(木) 13時30分～15時30分

誤嚥性肺炎予防の新習慣「長生きうがい」

【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)

地域応援人づくり講座

*参加無料

BOUSAI ちえ袋「やってみる会」

子ども対象の防災講座を、上道地域の防災士のみなさんと一緒に企画！詳しくは、各学校園に配布するチラシをご覧ください。

【日時】9月28日、10月26日 いずれも(土)

13時半～15時

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25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)



■文化祭開催に伴うお知らせ(再掲)

10/4(金)～10/6(日)及び10/11(金)～10/13(日)

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。