

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.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◇ 1～3ページ

- 状況の変化により日程・内容を変更する場合があります。
- 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。



手作りスコーンで アフタヌーンティー

スコットランド出身のモートン・アリスターさんとスコーンを作って、紅茶と一緒にアフタヌーンティーを楽しみましょう。料理の合間にはモートンさんからスコットランドのお話も。ホームパーティー気分でどうぞご参加ください。

【日時】12月9日(火) 14時～16時

【講師】モートン・アリスターさん(お菓子作り大好きな英会話講師)ご夫妻

【定員】10人(先着順)

※大人対象

【材料代】1000円

(12月2日(火)までに
公民館へお持ちください)

【持ちもの】エプロン、布巾、

手拭きタオル、持ち帰り用タッパー

【申し込み】11月4日(火)から受付。

12月2日(火)締切。来館か電話で。



秋の深まりを感じて 上道 紅葉ウォーキング

*参加無料

三徳園から明王寺・大平山・大山まで周遊
4.5kmの尾根コースを歩きます。

紅葉の樹木、晩秋の草花のお話を案内人に聞
きながら楽しく歩きましょう。※雨天中止

【日時】11月30日(日)9時30分～12時30分ごろ

【案内人】金高正典 さん(岡山山草会会長)

【集合・解散】三徳園研修交流館前

【定員】20人(先着順)

【持ちもの】水分補給用の飲み物

歩きやすい服装・靴で

【申し込み】11月6日(木)から受付。

11月25日(火)締切。来館か電話で



寄せ植えであそぼう ～冬～

寄せ植えと交流を楽しみましょう。

【日時】12月12日(金)13時15分～14時15分

【定員】15人(先着順)

【参加費】1,500円(当日集金)

【持ちもの】手袋・はさみ・持ち帰り用の袋、

筆記用具、水分補給用の飲み物、

あればスコップや土すくい(土入れ)

【協力】閑谷ワークセンター・

せと花工房「いちごいちえ」

自閉症を抱えながら、日々働いて

いらっしゃる方々の作業所です。

花を通じて地域の方と交流しています。

【申し込み】11月4日(火)から受付。

11月27日(木)締切。来館か電話で



◆令和8年度クラブ講座 開設申請受付中◆

令和8年度(令和8年4月～令和9年3月)
のクラブ講座 開設申請を受け付けています。
締切は11月8日(土)です。

申請書類一式は、公民館で配付
しています。人数・受講料等の
開設条件があります。詳細は公民館
までお問合せください。



上道地区の歴史を学ぶ会

「吉井川の高瀬舟」 *参加無料

江戸時代から昭和初期まで、米・炭・塩などの日用雑貨を運んだ高瀬舟。その歴史を吉井川や倉安川に触れながら分かりやすく解説します。

【日時】11月29日(土)13時30分～15時30分

【内容】①話題提供：森元純一さん

(和気町教育委員会社会教育課課長)

(和気町歴史民俗資料館館長)

②話題提供を受けての意見交換

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】筆記用具

【申し込み】受付中。11月22日(土)締切。

来館か電話で



じょうとうブッククラブ

*参加無料



参加者が自分の好きな本を持ち寄り、1時間ほど静かに読書を楽しみます。どなたでもお気軽にご参加ください。1回だけでも複数回でもどうぞ。

【日時】11月24日(月)13時30分～15時30分

12月22日(月)13時30分～15時30分

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】自分が読みたい本、
必要な人はフタ付きの飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話、
もしくは右のQRコードから。



手しごとの会

*参加無料

編み物、手芸、洋裁など、それぞれが好きな手しごとをして、集まった人とちょっと話もできる、気軽な場です。情報交換ができると好評です。

【日時】11月11日(火)、25日(火)、
12月9日(火)、23日(火)

いずれも13時30分～16時

【定員】20人程度(先着順)

【持ちもの】自分のやりたい手しごと(匂いが
出ないもの、水を使わないものに限
る)、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で。席に空きがあれば、当日の飛び入り参加も可能。



地域応援人づくり講座

[子ども対象]

BOUSAI ちえ袋「やってみる会」

楽しみながら防災のちえを身につけられる講座です。空き缶でご飯を炊いてみよう！地域の防災士さんが教えてくれます。詳しくは、各学校に配布するチラシをご覧ください。

【日時】12月6日(土)10時～12時

クラブ化をめざした講座

男性ヨガ (6回連続講座) *参加無料

運動不足を解消したい！もっと健康になりたい！という男性のみなさん、ヨガを始めてみませんか。女性が多いと参加しにくい、身体が硬くて心配、という方も安心して始められる、**初心者対象の男性限定ヨガ講座**です。身体と心を鍛えましょう。

【日時】11月13日、27日、12月11日、
25日、令和8年1月8日、29日
(すべて木曜日) 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】20人(先着順)

【持ちもの】動きやすい服装、ヨガマットか
大判のバスタオル、水分補給用の飲みもの

【申し込み】受付中。来館か電話で。

初歩からのパソコン

*参加無料

・スマホなんでも相談

公民館ITボランティア「PC上道」のメンバーが、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。パソコン等の機器は、持ち込みをおすすめします。

【日時】11月9日(日)・21日(金)

12月14日(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



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。

大人も楽しめる、楽しい時間です。

【日時】11月8日、12月13日

11時～11時30分(毎月第2土曜)

【内容】11月「まさかそげんことは」

12月「番ねずみのヤカちゃん」

【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



じょうとう介護予防教室＊参加無料

共催：岡山市介護予防センター

おおむね 65 歳以上の方が対象です。
介護予防のための健康づくりに関することを
講話や実技で学びます。

11 月 27 日(木) 13 時 30 分～15 時 30 分

深堀り！お口の体操で健康生活

12 月 25 日(木) 13 時 30 分～15 時 30 分

体質タイプ別！食事で元気なカラダのつ
くり方

【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。

【問い合わせ】

岡山市ふれあい介護予防センター
(TEL086-274-5211)

上道キネマ倶楽部

＊参加無料

開場は 13 時 15 分ごろです。

■11 月 25 日(火) 13 時 30 分～15 時

「真昼の決闘」(1952 年 米)

ゲイリー・クーパー扮する保安官が 4 人の無法
者にたった 1 人で立ち向かう姿をリアルな描写で
描く。傑作西部劇。

■12 月 23 日(火) 13 時 30 分～15 時

～続・映画で見る昭和 30 年代の日本
家族の幸福 家族編～

「お母さんの幸福」

「おじいさんはがんこ者」

(1958 年 日本、48 分、30 分)

昭和 30 年代の家族のこころ・きずな・愛情を、
当時製作した中篇映画の中にもみる。日本人らしい
人情や温かさ、生真面目さが思い出される。

【申し込み】事前申込不要



ことりの森コンサート

＊参加無料

色づく秋の クラリネットコンサート

岡山市東区出身、関西で活躍中のクラリネット奏者
奥山芳弘さんのスペシャルコンサートです。

子どもから大人まで、みなさんお越しください。
プレミアムな演奏をお聴き逃しなく！

【日時】11 月 8 日(土) 14 時～15 時

(開場 13 時 30 分)

【出演】奥山芳弘さん(クラリネット)他

【定員】70 人(先着順)

【申し込み】受付中。来館か電話で

定員まで
あとわずか!!



上道ええとこウォーキング

～亀山城跡編～

＊参加無料

主催：すこやか上道推進委員会

公民館から亀山城跡まで、往復約 2 時間の
コースを歩き、現地で地元保存会の方から説明
をお聞きします。運動指導員による歩き方や
ストレッチの指導もあります。

【日時】12 月 6 日(土) 9 時 15 分～11 時 30 分

(9 時受付開始、小雨以上で中止)

【集合場所】上道公民館 玄関前

【持ちもの】飲みもの、タオル

【申し込み】公民館に置いてある
用紙に記入して、提出してください。

11 月 21 日(金)締切

【問い合わせ先】東区保健センター

上道中学区担当 (TEL086-943-3210)



第 2 回 エコ・健康イベント

歩く 遊ぶ そしてカレー

主催：上道地区環境衛生協議会

三徳園内でクイズラリーなどのアトラクシ
ョンを楽しみ、中学校に移動して飯盒炊飯でお
いしいカレーを食べます。カレーは準備しま
すが、ご飯はみんなで火をおこして炊きます。
シニア世代も、ぜひご参加ください。

【日時】12 月 14 日(日) 9 時 30 分～13 時

【定員】20 人程度(先着順)

【集合場所】上道中学校グラウンド

【駐車場】三徳園

【参加費】ひとり 100 円(当日集金)

【持ちもの】飲みもの、タオル、敷きもの、
カレー皿、スプーン

【雨天の場合】上道中学校体育館で

アトラクションとカレー昼食

【申し込み】公民館に置いてある申込書に記入
して、提出してください。

11 月 21 日(金)締切



岡山の身近な蝶・珍しい蝶

＊参加無料

岡山には何種類の蝶がいて、どのように生息してい
るのでしょうか。今回は、身近な蝶だけでなく、珍
しい蝶についてもお話いただきます。

【日時】11 月 10 日(月) 13 時 30 分～15 時

【講師】難波通孝さん

(日本鱗翅学会・日本蝶類学会・岡山昆虫談話会等会員)

【定員】30 人(先着順)

【持ちもの】筆記用具

【申し込み】受付中。来館か電話で

◇公民館ロビー展◇ 公民館 2 階に展示しています。

・12 月 1 日（月）～12 月 15 日（月）

日本画（上道公民館日本画クラブ）

・12 月 4 日（木）～12 月 14 日（日）

おかやまっ子作品展

上道学区の小学生児童が、図画工作科の
学習で取り組んだ作品を展示します。

・10 月 27 日（月）～11 月 28 日（金）

公民館で活動しているクラブの活動紹介掲示

公民館文化祭で 23 クラブが活動紹介掲示物を
作成しました。

23 クラブを 3 回に分けて
掲示を行います。

作品展



◇公民館の開館時間・休館日

◆開館時間

9:30～21:00

（日曜 ～17:00）

◆休館日

水曜・国民の祝日・年末年始・

水曜が祝日の場合はその翌日も

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						

12 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			