



ぶどうばたけ

No. 233

2024年4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】ホームページアドレス
フェイスブックアドレス
メールアドレス

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

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

kyokutoukouminkan@city.okayama.lg.jp

旭東公民館



旭東公民館



Facebook

旭東公民館



Instagram

旭東公民館



メールアドレス

福寿大学

今年度も多彩なジャンルが目白押し！

4・5月の福寿大学講座、是非ご参加ください！

※講座1回ごとの申し込みになります。

【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

① みんなで歌いましょう ～童心にもどって～

【日時】4月26日(金)10:00～12:00

【講師】あおにい(厚見祐介さん)

【申込】4月4日(木)9:30～ ※電話可

② 健康寿命を延ばそう ～健腸長寿メソッド～

【日時】5月24日(金)10:00～12:00

【講師】ヤクルト健康教室

【申込】4月26日(金)9:30～ ※電話可

ロビー写真展示

ねり 踊り 供養の写真展

千手山弘法寺 境内の舞台上で演じられる踊り供養
(県重要無形民俗文化財)を撮影した写真展です！

【展示期間】4月9日(火)～4月21日(日)

【撮影者】伊達教夫さん

【写真内容】両備バス牛窓線千手山弘法寺前で下車すると大きな山門が目に入ります。南側の山手に登ると弘法寺遍明院の境内です。5月5日15時に境内の舞台上で、踊り供養が演じられています。



こうじ

麺でおいしい健康料理教室(託児付き)

疲労回復・美肌効果・免疫力アップ!! 麺で体にやさしい美味しいおうちごはんを作ませんか？

【講師】「ふれんどはうす」代表 高田克子さん

【受講料】無料 【託児料】300円 ※講座当日集金

【材料代】1,600円(2回分)前納

【定員】15人(先着順) ※託児3人(6か月以上)

【持ち物】エプロン、三角巾(バンダナ)、マスク、
ふきん3枚、持ち帰り用密閉容器、
水分補給の飲み物、筆記用具

【申込】4月8日(月)9:30～

費用をそえて公民館へ。

①「塩麺と減塩塩麺」

5月14日(火) 10:00～12:00

内容 麺の効能の話、
減塩塩麺の作り方と使い方

メニュー 豆腐ハンバーグ、添え野菜、
黒豆ご飯、重ね煮野菜の味噌汁



②「甘酒と醤油麺」

7月9日(火) 10:00～12:00

メニューはお楽しみ♪



今年度 ぶどうばたけ 発行時期について

年7回(4月・5月・7月・9月・10月・12月・2月号)発行予定です。
ぶどうばたけは、町内会を通じて回覧・配布していただいています。
町内会長様はじめ関係者のみなさま、いつもありがとうございます。

☆ 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

楽しく歩こう /ルディック・ウォーク(中級)

日常生活にノルディック・ウォークを取り入れたい方、大歓迎!!

	日程	コース
1	5月17日(金)	初夏の芥子山 目黒方面 約6km 標高差230m
2	6月21日(金)	松崎新田汐留堤 約8km
3	11月22日(金)	晩秋の芥子山 西庄方面 約6km 標高差230m
4	12月20日(金)	小峠越、慈眼院 約8km 標高差100m
5	1月17日(金)	窪八幡宮 約9km

【時間】9:30~12:30

【対象】止まらずに2km以上歩ける人
ポールを持っている人

【定員】25名(先着順)

【準備物】履きなれたウォーキングシューズ
リュック、帽子、飲み物、ポール

【申込】4月8日(月)9:30~ ※電話可

※雨天の場合は中止します。

※コースは変更する場合があります。

※保険はかけていませんので、各自安全に配慮してください。



地域ええとこ発見講座 Part7 ~地域のお宝 再確認!!~

今回は、「公民館発着！砂川近くの まだ行ってない場所」というテーマで設定を考えました。

【募集開始】4月1日(月)9:30~ ※電話可

ウォーキング編12 芥子山学区 南方面ぐるり町歩き
松新町の「梶坂洋ラン園」「松崎牧場」も訪問します!

【日時】4月18日(木)9:30~12:00

【定員】30名 【費用】無料

ウォーキング編13 西大寺・広谷方面 金山宮と学芸館
広谷の「河合苺農園(エル・フリーズ)」も訪問します!

【日時】5月9日(木)9:30~12:00

【定員】30名 【費用】無料

講座編5 公民館で学ぶ地域のええとこ

ウォーキング編10~13の振り返り・お宝紹介や、西国街道(旧山陽道)についての話をを行います。

【日時】6月13日(木)13:30~15:00

【定員】48名 【費用】無料

介護予防のための、頭と身体の健康づくり ほほえみくらぶ

主催:ほほえみくらぶ 共催:旭東公民館

実施日	申込開始日	実施日	申込開始日
4月21日	3月24日	10月6日	9月15日
5月19日	4月21日	11月17日	10月6日
6月16日	5月19日	12月15日	11月17日
7月21日	6月16日	1月19日	12月15日
8月18日	7月21日	2月16日	1月19日
9月15日	8月18日	3月16日	2月16日

【時間】9:45~11:45

【内容】介護予防についての勉強、
頭と身体の体操、ゲーム等

【対象】旭東中学校区にお住まいの60歳以上の方。
若い方でも介護予防に関心のある方はご一緒どうぞ。

【定員】各回20名(先着順)

【費用】1回100円(材料費。当日集金)

【準備物】飲み物

【申込】申込開始日9:30~ ※電話可

春の旭東自然観察隊~水辺教室~

春の用水路を観察して、どんな生き物が
すんでいるか見てみよう! とった魚は、
観察したあと、その場で帰してあげましょう。

【日時】5月11日(土)9:30~12:00 ※雨天中止

【講師】山根 一郎さん(自然保護協会 自然観察指導員)

【集合場所】旭東公民館

【持ち物】ぬれてもよい服装・運動靴(サンダル不可)、
帽子、タオル、水筒、魚用の網、バケツ、
ぬれたときのための着がえ

【対象】小学生から大人まで 30名(先着順)
小学2年生以下は保護者同伴

【費用】保険代1人 24円
(雨天中止の場合、返金できません)

【申込方法】4月13日(土)~5月7日(火)までに、
費用をそえて公民館へ。

☆講座の申込について☆ 受講希望のご本人様もしくはご家族様からの申込を受け付けております。
ご友人等からの申込は不可となりますのでご了承ください。

古都式体操で介護予防(前期)

大好評により今年度も開催決定!!
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。

【日時】 ※3回分まとめてのお申込みです。

① 5月16日(木) 13:30~15:00

② 6月20日(木) 13:30~15:00

③ 7月18日(木) 13:30~15:00

【講師】

医療法人未来介護老人保健施設古都の森 職員
豊田 誠 先生

東京通信大学教授

佐藤 三矢 先生

【定員】 48名(先着順) 【費用】 無料

【申込】 4月22日(月)9:30~ ※電話可



旭東映画会

名作をスクリーンで楽しみませんか?

チップス先生さようなら (1939英 114分)

【日時】 5月28日(火)9:30~

【内容】 当時の時代背景とひとりの人間としての
教師チップスの人生を駆け足で綴った作品。

【定員】 44名(先着順) 【費用】 無料

【申込】 4月23日(火)9:30~ ※電話可



チャップリン・コレクション

Vol. 1 モダン・タイムス (1936米 83分)

【日時】 6月25日(火)9:30~

【内容】 チャールズ・チャップリンが監督・脚本・製作・
作曲・主演を務め、機械文明と資本主義社会
を痛烈に風刺した名作喜劇。

【定員】 44名(先着順) 【費用】 無料

【申込】 5月28日(火)9:30~ ※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

【日時】 毎月第3火曜日 10:00~12:00

【対象】 おおむね65歳以上の方

【費用】 無料

【申込】 今年度から事前申込不要となりました

【準備物】 運動のしやすい服装・靴、飲み物、筆記用具

【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
4月16日	健やかな身体づくりを始めよう!
5月21日	知ってお得! いろんな面から転倒予防を知ろう
6月18日	意外に知らない!? 食事にまつわるウソ・ホント
7月16日	正しく知ろう認知症
8月20日	誤嚥性肺炎予防の新習慣 「長生きうがい」
9月17日	それなに? スキンフレイルのお話
10月15日	大きく吸って吐いて~呼吸で姿勢を改善しよう~
11月19日	食品ロスを減らしながら、しっかり食べる食生活
12月17日	物忘れが気になる方の認知症予防講座
1月21日	知って得するお口の知恵袋
2月18日	快眠で健康な毎日を! ~睡眠の質を高める方法~
3月18日	股関節が要! 自分の足で歩き続けるために

ボランティア スタッフ募集中!! 子ども学習会

5月から旭東公民館主催講座
「子ども学習会」を開催します。
小学生が各自、宿題や計算ドリ
ルなどを持ってきて勉強します
ので、サポートして下さるボラ
ンティアスタッフを募集中です。

中学生・高校生大歓迎!

詳しくは公民館へ

お問い合わせください。

【日時】

土曜日の午前中

(月2回程度)



【内容】

小学生の勉強のサポート

【対象】

中学生~大人

刃物を研いでみよう ～包丁・花ばさみ～

公民館職員のサポートで、切れ味の悪い包丁や花ばさみを、砥石と一緒に研いでみませんか？

- 【日時】 5月25日(土) 10:00～12:00
- 【場所】 料理講座室
- 【定員】 10人(先着順) 【費用】 無料
- 【持ち物】 包丁、花ばさみ、砥石(持っている方)
ナイロンたわし、刃物を拭く布、ぞうきん、
切れ味を試すもの(野菜・花の茎など)
- 【申込】 4月30日(火) 9:30～ ※電話可



第23回・24回 かちかち こども食堂

チャリティーバザーも同時開催!!

学区の垣根なく、どなたでもご参加いただけます!

- 【日時・場所】
4月7日(日) 旭東公民館
5月5日(日) 可知小学校体育館前
受付 11:00～12:30
①11:30～ ②12:00～ ③12:30～ の3回分
- 【定員】 各回30人(予約優先) ※若干当日枠あり
- 【費用】 こども無料 中学生以上200円
- 【申込】

①オープンチャットと
公式LINEに友達登録して
お申し込みください ➔



②3月31日(日)・4月28日(日)に
お知らせ専用オープンチャットへ
予約フォームをお送りします。
※オープンチャットはニックネーム登録OK

がくしゅうかい パソコン楽習会 スケジュールのお知らせ

「パソコン楽習会」は、月4回の実施となります。
旭東ネットワーククラブが運営している会員制のパソコン相談教室です。
興味のある方はぜひ見学にお越しください。

- 【日時】 原則 第1・3日曜日 13:00～15:00
第2・4土曜日 10:00～12:00

【4・5月の実施日】

- 4月7日(日)、4月13日(土)、4月21日(日)、4月27日(土)
- 5月11日(土)、5月12日(日)、5月25日(土)、5月26日(日)

【会費】1ヶ月 500円 【申込】公民館へ ※電話可

※詳細は、楽習会のホームページをご覧ください。

<https://www.kynet-gaku.com/>

(携帯電話でこちらのQRコードからもアクセスできます➔)



旭東公民館 カレンダー

4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				

29日昭和の日

5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	

3日憲法記念日、4日みどりの日、
5日こどもの日

6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						

※水曜日・祝日は休館日になります。

次号「ぶどうばたけ」は、5月1日発行予定です。