



ぶどうばたけ

No. 240

2025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 <https://www.city.okayama.jp/shisei/0000010740.html>
 フェイスブックアドレス <https://www.facebook.com/KyokutouKouminkan>
 メールアドレス kyokutoukouminkan@city.okayama.lg.jp



ホームページ



Facebook



Instagram



メールアドレス

福寿大学

※講座1回ごとの申し込みになります。

【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

① 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～

【日時】 4月25日(金)10:30～12:00

◎4月に限り開始時刻が10:30になります。

【講師】 NPO法人音楽の岩 理事長
ヴォイスクリエイター 松原 徹 先生

【申込】 4月3日(木)9:30～ ※電話可

② 防犯対策セミナー

～被害に遭わないために気をつけることは～

【日時】 5月23日(金)10:00～11:30

【講師】 岡山東警察署 生活安全課 課長 高野 祐司さん

【申込】 4月25日(金)9:30～ ※電話可

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。

佐藤三矢先生(現東京通信大学教授)が考案!
いすにすわって、無理なくできる体操です。

【日時】 ※3回分まとめてのお申込みです。

① 5月15日(木) 13:30～15:00

② 6月19日(木) 13:30～15:00

③ 7月17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
濱田 千笑 先生

【定員】 48名(先着順)

【費用】 無料

【申込】 4月21日(月)9:30～ ※電話可

◎人気の講座ですので早めにお申込ください。



地域ええとこ発見講座 Part9 ～地域のお宝 再確認!!～

今回は、「公民館発着！春のぐるり町歩き」というテーマで、地域の身近な所をウォーキングしながら約2時間で巡る設定を考えました。

【募集開始】 4月3日(木)9:30～ ※電話可

ウォーキング編16 大多羅・目黒町方面ぐるり町歩き

旭東公民館～松崎彦四郎の墓～松崎西大師堂～上道高等小学校跡～アビオ目黒台配水場～布勢神社～旭東公民館

【日時】 4月17日(木)9:30～11:40

【定員】 30名 【費用】 無料

ウォーキング編17 可知・益野町方面ぐるり町歩き

旭東公民館～おはぎ家「しゅまり」～創心会益野リハビリセンター～益野大神宮(伊勢神社)～マルナカ西駐車場～旭東公民館

【日時】 5月8日(木)9:30～11:40

【定員】 30名 【費用】 無料



お知らせ

公民館の部屋の仮予約が
インターネットからできるようになります
(岡山市施設予約システムをご活用ください)

令和7年4月3日(木)9:30～

Web 予約受付開始。



◆詳しくは、公民館設置のチラシや、旭東公民館ホームページをご覧ください。

旭東公民館だより「ぶどうばたけ」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。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

ごみ減量・リサイクル推進講座①

生前整理のすすめ

～豊かな人生を送るために心とモノを整理しよう～

家族に迷惑は掛けたくないけど、「方法が分からない」「費用が心配」「想い出の品が捨てられない」などの理由で、生前整理を先延ばしにしていますか。誰でも人生の最期はやってきます。元気なうちに心とモノを整理して、より豊かな人生を送りましょう。

【日時】5月30日(金)10:00～12:00

【講師】(株)ココピア家じまいアドバイザー
SDGs ビジネスマスター

藤原 真由美さん

【内容】心の整理、モノの整理、片付けの流れ、事例紹介、生前整理の現状 など

【定員】30名(先着順)

【費用】無料

【申込】5月9日(金)9:30～

※電話可

**楽しく歩こう / ルテック・ウォーク**① 初夏の芥子山～西庄方面～

(約6km・標高差233m)

【日時】5月16日(金)9:30～12:30

② 晩秋の芥子山～目黒方面～

(約6km・標高差233m)

【日時】11月21日(金)9:30～12:30

【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7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。



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

回	日程
1	4月20日(日)
2	5月18日(日)
3	6月15日(日)
4	7月20日(日)
5	8月17日(日)
6	9月21日(日)

回	日程
7	10月5日(日)
8	11月16日(日)
9	12月21日(日)
10	1月18日(日)
11	2月15日(日)
12	3月15日(日)

【日時】原則第3日曜日 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一緒にどうぞ。

【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】不要です。お気軽にご参加ください。



ごみ減量・リサイクル推進講座②

食器のリユース(再使用)コーナーを設けます

ご家庭で使わない食器を、必要な人に使っていただく、毎年恒例の人気コーナーです。持ち込み・持ち帰りとも無料です。持ち帰り用の袋等をご持参ください。

【持ち込み期間】5月15日(木)～5月25日(日)

【持ち帰り期間】5月15日(木)～6月1日(日)

【受付時間】9:30～20:30。日曜は16:30まで。

【お願い】

- ・取扱いは食器のみです。
- ・破損、汚れのあるもの、プラスチック製品は不可です。
- ・持ち込みの際は事務所にお声掛けください。
- ・終了時に残った食器は、持ち込んだ方に引き取っていただきます。



春です!
新しいこと始め
ませんか?



☆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。

男の料理

男性対象の料理教室です。令和8年度からのクラブ化に向けて、メンバーを募集します。これからの暮らしにきっと役立ちます！初心者大歓迎！

回	日程	主なメニュー
1	5月15日(木)	そばろ重ねご飯、ツナときゅうりのサラダ、えのきのすまし汁、牛乳もち
2	7月17日(木)	ソーメン、かき揚げ、ヨーグルトゼリー
3	9月18日(木)	鰯の生姜焼き、焼きしゃぶと水菜のサラダ、ごちそうかき卵汁、ごまうてかん
4	11月20日(木)	梅干しと卵のスープ、ハンバーグの豆乳きのこソース、人参とほうれん草の梅びたし
5	1月15日(木)	鯖の辛味煮、卵焼き風チヂミ、大根ナムルのピピンパ
6	3月19日(木)	押し寿司、くずれ豆腐のすまし汁、ほうれん草の蒸しケーキ



【日時】奇数月の第3木曜日 10:00～13:00
※全6回の連続講座です。

【講師】公民館講師 箱田 ゆう子さん

【定員】16名(先着順)

【材料代】1回 1,000円(3回まとめて集金)

【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

【申込】費用をそえて公民館へ。費用は、2回に分けて集金します。①4/17(木)～5/8(木)までに、第1～3回目の材料代3,000円をそえて窓口へお申込ください。

②第4回～6回目の材料代3,000円は、9/18(木)～11/13(木)までに窓口へ。

【ご注意】欠席の場合は、各講座日の前週の木曜日までに連絡を。それ以降のキャンセルは返金できません。

子ども学習会



小学生のみなさん、宿題や計算ドリルなどをもって、子ども学習会へ来ませんか。わからないところがあれば、「元・学校のベテラン先生」が相談にのってくれるよ！

【日時】4月～3月の原則 毎月第1・3土曜日
10:30～11:30(ただし、4月は19日のみ)

【対象】小学校1年生～6年生

【定員】32名(先着順) 【費用】無料

【持ち物】宿題や勉強したいもの、飲み物

【申込】4月12日(土)9:30～ ※電話可。

憩いの輪

～発達障害・不登校について話そう～

お子さんの育てにくさを感じている方、学校などの行き渋りに悩んでいる方、同じ悩みを持つ人同士でおしゃべりしませんか。



【日時】原則 毎月第1金曜日・第3月曜日
10:00～12:00

(ただし、4月は21日のみ開催)

※1回だけの参加も可。

※日時は変更になる場合があります。詳しくは公民館にお問い合わせください。

【場所】旭東公民館 1階・第1研修室(和室)

【対象】小学生以下の発達障害・不登校・学校への行き渋りがある子どもの保護者

(対象児本人・きょうだい児も一緒に参加可)
託児はありません。

【定員】10名(先着順)

【持ち物】筆記用具、飲み物、必要があれば子どものおもちゃ・おやつ

【費用】無料

【申込】4月14日(月)9:30から、4月21日(月)分と5月分を受付。5月以降は、開催日の前月の20日から翌月分を受け付けます。来館または電話で受付。

旭東自然観察隊～水辺教室～

公民館の近くの用水路で、
網で生き物をすくって観察しよう！
(とった魚は、観察した後用水へ帰します)

【日時】5月10日(土)9:30～12:00 ※雨天中止

【講師】山根 一郎さん、坪中 明久さん。
(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】4月19日(土)～5月2日(金)の間に、費用をそえて公民館へ。

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

始めませんか？一緒に健康寿命を伸ばしましょう！

日程	内容
4月15日(火)	フレイルチェック&脳と体が喜ぶリズム体操
5月20日(火)	楽しく学ぼう！今から備える災害時の食事
6月17日(火)	お口のケアグッズの選び方・使い方
7月15日(火)	あっ晴れ！もも太郎体操を体験しよう
8月19日(火)	60代から始める認知症予防の生活習慣
9月16日(火)	足をケアして元気に歩ける足づくり
10月21日(火)	効果的なウォーキング方法を身につけよう！
11月18日(火)	体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方
12月16日(火)	若返りの秘訣！脳トレで認知症予防
1月20日(火)	タイプ別 便秘解消でお腹から元気に
2月17日(火)	シニアのお口の悩みNo.1 “ドライマウス”
3月17日(火)	腰痛を予防しよう！自宅でできる腰痛体操

【日時】毎月第3火曜日 10:00～12:00

【内容】健康に関する情報、体操など

【対象】おおむね65歳以上の方

【費用】無料

【準備物】運動のしやすい服装・靴、飲み物、筆記用具

【申込】不要

【問合せ】岡山市ふれあい介護予防センター

(☎086-274-5211)



旭東映画会

5月から2月まで、毎月1回開催します。

あなたも映画を観ませんか？**申込不要**です。

「**ナイアガラ**」(1953米 92分)

【日時】5月27日(火)9:30～



【作品介绍】ナイアガラの滝を背景に、男女の愛憎ドラマをスリリングに描いた作品。妖艶な人妻をマリリン・モンローが演じ、その演技が話題にもなった作品。

【費用】無料 【申込】不要

かちかち こども食堂

【日時】4月6日(日)、5月4日(日)

※ただし、5月の会場は可知小学校。



【場所】旭東公民館

【費用】こども無料 中学生以上200円

【申込】下の二次元コードから、オープンチャットと公式LINEに友達登録をお願いします。(オープンチャットはニックネーム登録OK)



かちかちネットワーク
公式LINE

お礼

おひなさまを収納する袋を手作りしていただきました！

旭東公民館では、毎年おひなさまをロビーに飾っています。地域の方がお一人、飾り付けを手伝ってくださり、その後、傷んでいた収納袋を新しく手作りして寄贈していただきました！ありがとうございます！！



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。