

岡山市立  
瀬戸公民館

令和8年 発行版  
4月1日

# クラブ講座案内& 公民館活用ガイド

\*クラブ講座は、講座生が主体的に運営する講座です。

見学が随時  
できます。

まずはお気軽に公民館へ  
お問い合わせください。

本年度の  
目 標 さまざまな方々が集い、人の輪と  
絆が生まれる公民館を目指して



【開館日】 平日 9:30~21:00 日曜日 9:30~17:00

【休館日】 毎週水曜日・国民の祝日・年末年始(12/28~1/4)  
(水曜日と祝日が重なった場合は木曜日も休館になります)

お問い合わせ先

## 岡山市立瀬戸公民館

〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸54-1

TEL (086) 952-4146 / FAX (086) 952-4163

[ Eメール ] setokoumin@city.okayama.lg.jp

[ ホームページ ] <https://www.city.okayama.jp/shisei/000011010.html>

[ フェイスブック ] <https://www.facebook.com/OkayamaSetoKouminkan>

日曜日				
No	クラブ名	活動日		講師
		受講料(月額)	実費(月額)	
1	上達を目指す囲碁同好会	第4日	9:30 ~ 16:30	-
		無料	1,000円	-
町内の会費も少なく、西大寺、赤磐市、備前市等の会費で構成し、上達を目指すとともに親睦を優先的に対応しています。月1回の関係ですが、会員の中にはトップクラスの方もいます。お気軽に参加ください。				
2	瀬戸短歌会	第1日	13:30 ~ 15:30	-
		500円	年会費 2,000円	村上 章子
自然や体験を五七五のリズムにのせて詠んでみませんか。見た事やした事がのちのちまでも深く残り思い出されます。紙とボールペンがあればいつでも続けられ、今後の生きる楽しみにもなります。一緒に楽しみましょう！				
3	瀬戸町将棋クラブ	第1・3日	13:00 ~ 17:00	-
		無料	-	-
子どもから大人、初級者から上級者まで楽しく将棋を指しています。途中入退室可能なので空き時間にいかがですか？				
4	瀬戸町の文化財を語る会	第3日	10:00 ~ 12:00	-
		無料	-	-
高齢化で文化財巡りは等は中止しています。月例会500回の資料や町内遺跡の案内はできます。				
月曜日				
No	クラブ名	活動日		講師
		受講料(月額)	実費(月額)	
5	編物教室	第1・2・3・4月	10:00 ~ 12:00	-
		1回 500円	材料代 5,000~10,000円	横溝 敬子
初心者から中級者まで、程度に応じて自由に編みたい作品を編んでいます。わからない所は1対1で先生に教わっています。会費は1回500円、1カ月無料体験できます。見学も大歓迎です。				
6	池坊よつば会	第1・2・3月	9:30 ~ 11:30	-
		1,500円	3,800円	片山 隆水
瀬戸町で唯一の池坊の教室です。先生は優しく丁寧に教えてくださいます。常に和やかに楽しい雰囲気の中、初心者の方も直ぐにとけこみやすい教室です。あとのおしゃべりも楽しみのひとつです。				
7	歌ごえ瀬戸	第1月	13:00 ~ 15:00	-
		500円	歌集代 1,500円	黒見 公子
現在、クラブ生は40人います。みんな、歌が好き、歌うことが好きなメンバーが集まって、楽しく歌うことをモットーにしています。歌を歌うことは、健康増進にも大きな効果があります。				
8	すこやかクラブ(月曜日) (健康体操)	第1・2・3・4月	13:30 ~ 15:00	-
		1,000円	-	重定 清子
健康を目的とした体操で100年の歴史を持つ自強術をやっています。男女を問わずできますので、ぜひ体験してみてください。				
9	せとピアノサークル(月曜日)	第2・4月	10:00 ~ 12:00	-
		1,000円	初回3,850円(テキスト代)	松下 薫
楽譜が読めなくても大丈夫。音名カナ付の楽譜とけんぱんシールで、初心者もピアノ演奏が楽しめます。仲間と励まし合いながら生涯学習としてピアノを弾きましょう。学ぶペースはご自分で選べます。				
10	プリザーブドフラワークラブ	第2月	13:00 ~ 16:00	-
		500円	約2,000円	福田 溶子
花が好きで、物作りに興味がある人の集まりです。プリザーブドフラワー、アーティフィシャルフラワーを使って、リースやポッドに花などをアレンジしていく、誰でもできる楽しい講座です。				

火曜日				
No	クラブ名	活動日		
		受講料 (月額)	実費 (月額)	講師
11	アンニョンハセヨ!!韓国語	第1・3火	18:40 ~ 20:10	-
		1,000円	-	金 允姫(キム ユニ)
岡山在住13年の金允姫先生のグループレッスンです。2023年8月より自主講座として活動しています。テキスト2冊ですので、初級者向けです。独学での限界を感じている方、一緒に楽しく勉強しましょう。				
12	ヴェリナ・イリマ (フラサークル)	第1・2・3・4火	10:00 ~ 12:00	-
		500円	レシビ・CD代 500円	ヴェリナ・ヒナレア
毎週火曜日10~12時、60~80代のメンバーでフラを楽しんでいます。いつまでも元気で明るく毎日を過ごしていきましょう。初心者の方も大歓迎です。是非、一度見学にお越しください。お待ちしております。				
13	裏千家茶道すみれグループ	第2・4火	17:00 ~ 21:00	-
		1,000円	菓子、抹茶代500円	藤原 宗生
私達は、第2・第4火曜日、月2回練習しています。活動は公民館まつり協賛茶会、新春茶会で発表しています。部員の年齢は巾広く、楽しくホッとするひとときです。インフルエンザ、コロナ対策万全です。初心者の方も大歓迎です。				
14	絵画クラブ瀬戸	第2・4火	13:00 ~ 17:00	-
		2,000円	モチーフ代 300円	藤原 加奈子
楽しく描くことを目的としています。初心者から上級者まで指導していただけます。描く楽しみと完成の喜びを分かち合い、友達の輪を広げていきたいと思ひます。				
15	健康体操 (自彊術)	第1・2・3・4火	10:00 ~ 12:00	-
		1回 500円	-	入江 ちよ子
みずからの手で心身を健康な状態にして、それを保つことを目指して考え出された体操です。先生の指導のもと、無理をせず、自分の体調に合わせて行うことができます。				
16	子育てネット”ふわっと”	第2火	19:30 ~ 21:00	-
		無料	-	-
瀬戸の子どもたちの健やかな育ちをサポート。地域の方が集まり、子どもの現状を共有したり、意見交換をしながらつながりを深めていきます。				
17	さつきクラブ(3B体操)	第1・2・3・4火	13:00 ~ 15:00	-
		1回 500円	入会金1,000円	桜井 千登清
3B体操は3つの道具、ボール、バル、バルターを持って音楽に合わせて身体を動かします。柔軟性や筋肉の強化を身に付けながら美しく老いるをモットーに楽しく身体を動かします。会員の年齢も60歳代、70歳代、80歳代と幅広く楽しんでます。				
18	せせらぎコーラス	第1・2・3・4火	10:00 ~ 12:00	-
		2,000円	楽譜代 500円	岡崎 真由美
歌がお好きな方大歓迎!パート別に分かれて、皆で楽しく歌いましょう。仕上げは、皆で舞台上で発表です。				
19	瀬戸町ねぶか会 (カラオケ)	第1・2・3・4火	19:00 ~ 21:00	-
		-	1,000円	-
歌を唄うことは、健康にも良く、ストレス解消にもなるので、みんな楽しく和気あいあいと楽しんでいます。見学に来てください。				
20	専敬本流瀬戸いけ花グループ	第1・3火	16:00 ~ 18:30	-
		無料	花代等 2,600円	-
花の自然な形を失わない生け方の流派でグループのメンバー仲良く気軽に生け花を楽しんでいます。花材、花器、剣山は教室で準備しています。ハサミをご持参ください。時間内であれば都合のいい時間に来て生けてください。				
21	ソーシャルダンスサークル	第1・2・3・4火	19:00 ~ 21:00	-
		無料	雑費 200円	-
社交ダンスが好きな人の集まりです。和気あいあいと楽しく練習しています。初心者も歓迎いたします。				
22	男性料理教室・瀬戸	第2火	9:30 ~ 12:00	-
		500円	材料代 1,000円	箱田 ゆう子
未経験の方でも手軽に作れる料理を手掛けます。美味しく且つ栄養バランスのとれた食事です。現在は年配者が殆どですが、若い人も大歓迎。皆で「あーじゃ、こーじゃ」言いながら楽しく作っています。ボケ防止と家庭サービスの一助になります。				
23	山びこ会 (カラオケ)	第1・2・3・4火	13:30 ~ 15:30	-
		無料	-	-
クラブの皆さんと、楽しく、和気あいあい歌を歌ったり、おしゃべりしたりして時間を過ごします。				

木曜日

No	クラブ名	活動日		
		受講料 (月額)	実費 (月額)	講師
24	菊水流千種支部	第1・2・3・4木	19:00 ~ 21:00	-
		1,000円	教本・CD代 2,000円	奥山 翔佳
健康維持のために、日本の伝統芸能、剣詩舞を体験してみませんか。10代から70代までが楽しくお稽古しています。姿勢がよくなり、気持ちも前向きになれると思います。一度、見学にきてください。				
25	着物リメイク	第2・4木	13:00 ~ 17:00	-
		-	-	-
身近にある和服や反物を利用してスカート・ベスト・ズボン・ワンピース・小物などを手作りしています。洋裁は初めてという人から経験者まで、色々な人が和気あいあいと縫い物を楽しんでいます。				
26	ストレッチ編み	第3木	9:30 ~ 12:00	-
		800円	材料費は各自	米井 眞弓
特殊な針（ストレッチ針）を使ってセーター・ベスト・小物類（マフラー・手袋・室内ばき等）を編みます。色々な模様編もあり、作る夢が膨らめます。先生のマンツーマンの指導が受けられます。編針は当方で用意します。（初めての方）				
27	瀬戸健康マーじゃんクラブ	第2・3木	13:00 ~ 17:00	-
		2H 500円/回 4H 1,000円/回	-	川口 智史
健康マーじゃんとは、「賭けない・飲まない・吸わない」を合言葉にした麻雀です。健康マーじゃんの大きな効果は、脳トレによる認知症予防、仲間とのコミュニケーションの活性化、高齢者の孤独の解消などの効果があります。				
28	せと川柳の会	第3木	13:00 ~ 15:00	-
		半年で2,000円	コピー代 30円	従野 健一
川柳は5・7・5で作る短詩文芸で人間の感情や社会などを題材としユーモアや風刺、滑稽さを表現することが特徴です。川柳はわかりやすく多くの人に親しまれています。あなたも一緒に川柳を楽しみませんか。				
29	瀬戸町囲碁（木曜）クラブ	第1・3木	13:00 ~ 17:00	-
		無料	-	-
囲碁を通じて町内愛好者の親睦を図ります。初心者参加OK！丁寧にお教えます。				
30	せとピアノサークル（木曜日）	第1・3木	10:00 ~ 12:00	-
		1,000円	テキスト代 3,850円	松下 薫
楽譜が読めなくても大丈夫。音名カナ付の楽譜とけんばんシールで、初心者もピアノ演奏が楽しめます。仲間と励まし合いながら生涯学習としてピアノを弾きましょう。学ぶペースはご自分で選べます。				
31	大正琴愛好会瀬戸教室	第1・2・3・4木	10:00 ~ 12:00	-
		2,000円	-	佐藤 誠
5本の弦をピックで弾いてドレミファソラシドと音を出します。曲に合わせて強弱をつけたり、トレモロといって弦を振るわせたりします。曲が弾けると楽しくなります。要望があれば施設等に慰問に行くこともあります。いつでも見学に来てください。				
32	たのしい英会話	第1・3木	19:00 ~ 20:30	-
		1,000円	-	モートン アリスタ
最近では外国人の人達を見かける事も多いです。外国人から、いろいろな事を聞いて、自分の知らない事を教えてもらいましょう。英語に興味があるなら是非一度来てください。話せなくても聞くだけでも、いいですよ!!				

金 曜 日				
No	クラブ名	活動日		講師
		受講料 (月額)	実費 (月額)	
33	和文化を楽しむ会	第2金	13:00 ~ 15:00	-
		無料	-	-
日本人にとって大切と思われる日本文化が、年々弱小化されることを残念に思い、伝え合う気持ちで活動しています。華道、茶道を中心に、刺し子、着物の着つけなど互いに教えあって活動しています。				
34	有楽グループ (茶道)	第2金	10:00 ~ 12:00	-
		1回 1,000円	謝礼、水屋料 1,000円	松本 記代子
日本の伝統的な茶道ですが気軽に基本の作法を学ぶことで抹茶を点でて飲むというひと時、メンバー皆、日常の忙しさから離れて和気あいあいあで楽しんでいます。				
35	うた巡り東区音頭を踊る会	第1金	10:00 ~ 12:00	-
		-	-	中川 雅子
令和2年9月「うた巡り東区音頭」が完成。瀬戸の宗堂桜、小島の森、西大寺はだか祭など、東区にふさわしい内容の曲と踊りです。音楽にあわせて月1度、気軽に楽しく踊りたいと思います。是非、ご参加ください。				
36	パソコンいどばた会	第4金	10:00 ~ 12:00	-
		無料	-	-
月1回とスローペース、マイペースにパソコンで知りたい事や、やりたい事を学び会える場となっています。				
37	やさしいヨガ	第2・4金	15:30 ~ 16:30	-
		1,000円	-	光田 由美
いろいろなヨガの姿勢によって、普段使わない筋肉が伸ばされ、血流の改善や冷への解消・代謝の向上につながります。筋力・体力・バランス能力の低下と認知症の予防等が期待される。初心者でも楽しみながら身体を動かしています。				
土 曜 日				
No	クラブ名	活動日		講師
		受講料 (月額)	実費 (月額)	
38	さわやかクラブ (健康体操)	第1・2・3・4土	10:00 ~ 12:00	-
		1,000円	-	重定 清子
この体操は、自らの心身の調節を図り、身体に眠る「治る力を引き出す」100年の歴史を持つ健康体操です。大判のタオルを準備して、動きやすい服装でご参加ください。				
39	瀬戸書道会	第1・4土	19:00 ~ 21:00	-
		1,000円	670円	三宅 佳峰
幼児からシニアの方々まで、手書きの文字をペン(ボールペンを含む)や筆で書きあげる楽しさや美しさを感じる日本の文化です。まずは教室に来て、筆やペンを手にとってかいてみませんか？				
40	瀬戸町茶道の会	第4土	14:00 ~ 16:00	-
		無料	-	-
瀬戸町に在住する茶道講師、また、茶道愛好家が集い、年2回のお茶会を計画・運営し、地域の皆様に喜んでもらう工夫をしています。				
41	瀬戸町土ひねり会	第1・3土	10:00 ~ 15:00	-
		500円	お茶代 100円	高原 卓志
「美術工芸室」において、備前焼を主とした作品作りをしています。手ひねり・手口クロ・電動口クロで、世界に”これ”しかないという物を作りましょう。				
42	モモフォークダンス	第2・4土	13:30 ~ 15:30	-
		無料	250円(コピー・茶菓代)	湯本 博子
私達は、世界各地の民俗舞踊やレクリエーションダンスを踊っています。体を動かしたい方・友達を作りたい方に最適なクラブです。年齢・性別問わず、どなたでも楽しめます。初めて踊る方にも丁寧に説明します。いつでも体験・ご見学ください。				
不 定 期				
No	クラブ名	活動日		講師
		受講料 (月額)	実費 (月額)	
43	瀬戸町しゃぼん玉クラブ	4月~9月の25・26日	9:00 ~ 11:00	-
		無料	-	-
手作り石けんは、衣服のどろよごれ、スック靴、などの洗濯に使用します。				
44	つくしの会 (歩く会)	毎月10日前後	9:00 ~ 15:00頃	-
		無料	交通費等	-
人と人との交流を促し、見聞を広め、社会の変化を知り、理解し、健康を促進し親睦を深めることを目的としています。年間3分の1以上は、出来るだけ参加すること。				