

三笠公民館だより

(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館

〒630-8115 奈良市大宮町 4 丁目 313-3

TEL・FAX: 0742-33-0515

E-mail: mikasa@manabunara.jp

2016 年 11 月発行



秋を通り越して一気に寒くなって来ました。体調を崩されている方も多いのではないのでしょうか? 十分お気を付けてください。

三笠公民館グループ協議会の協力で開催した 10 月 22、23 日の「三笠ハッピー体験デー」では 30 近いグループの皆様の日頃の活動を紹介していただきました。

何か新しいことをやってみたいと思って参加くださった方、公民館に来るのは初めてという方で 2 日間大賑わいでした。体験会と同時にグループ間の交流や親睦も深めていただけたのではないのでしょうか。「公民館では色々なことをなさっているのですね。素晴らしいですね」とお声をかけてくださった方もありました。

これからもますます学びの輪が広がっていくといいですね

山本

講座風景

*三笠ハッピー体験デー

10月22日、23日。各グループさんの学習体験。

*小さなスマイル〜ふれあいまつり〜

*ボランティアにはイタッチ!



めい遊さんの人形芝居



力作がずらり!



美しく踊ります☆



子どもたちも作っています。



22日当日はもちろん、事前の準備からボランティアさんに協力いただきハロウィンミニイベントは大盛況。



プレゼント制作中



当日の衣装も念入りにチェック!



ゆっくり息を整えながら足をあげましょう!

*三笠女性フォーラム

10月14日、京都へ。東寺の拝観とおたべ作りの体験をしました。



協力して混ぜ混ぜ♪



びよ〜んと生地をのばします!



できあがり!



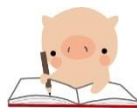
東寺での一枚☆

*三笠いきいきクラブ

10月7日、講師をお招きして介護のお話をしていただきました。



副学級長より
本日の講師紹介で
スタートです!



画像を使って、丁寧に説明。しかし! かなり力強く役に立つお話をしていただきました!

*** 奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」**

10月1日、秋のミニミニ運動会。21日、さつまいも堀り。



コロコロ～♪コロコロ～♪



元気よく、ラーメン体操！



掘れたよ～！うれしい！！



おいもさん出てきたよ☆

*** 気分は海外！留学生と交流しよう**

10月5日、全3回講座の最終回。広州の食べ物紹介とお料理実習をしました。

先生が
目の体操を
実践中。



男性陣にも好評
のお味です！



どうぞ
召し上がれ♡



先生を囲んで・・・♪

*** 女性力アップなないろ**

10月19日、京都渉成園の自然観察へ。シニア自然大学の方が熱心に解説してくださいました。



班に分かれて出発です！



シニア自然
大学の方が
写真も交えて
解説中☆



記念の一枚を！

11月募集の講座

<入場自由>

*** 奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」**

対 象： 奈良市在住の未就園児と保護者お父さん、おばあちゃんおじいちゃんもぜひ一緒にご参加ください。

- 11月18日（金） 9時30分～12時30分 3階 集会室
歯磨き指導 *奈良県歯科衛生士会の方に来ていただきます。

子どもさんが使っているハブラシと仕上げ用ハブラシを持ってきてね！



- 12月3日（土） 9時30分～12時30分 3階 集会室
3B体操 *親子でたのしめる3B体操をします。元気いっぱい体を動かしましょう！

*** 和菓子のある暮らし**

- 11月29日（火） 13時～15時30分 応募締切 11/18（金）
深まる秋を感じる蒸饅頭二種を作り、お抹茶とともにいただきます。
対象・定員 奈良市内在住の成人 16人 材料費 1000円

【編集後記】 11月、いよいよ秋も深まりはじめる頃ですね。秋はいちばん好きな季節で旅にでることが多かったのですが今年はそうもいかず…。そこで、ちいさなちいさな旅に出ます。それは、駐車場から公民館まで歩いて数分の、このすきまのような時間。大好きな金木犀のかおりが風にとってそつとからだを包みこんでくれる時。こころの中に金木犀の木々が並びたつ風景を思い描き、そつとかおりをとじ込める…。ゆっくりと息をすいこめば、こころがふつとかるくなり出勤前の慌ただしい朝の疲れを忘れさせてくれます。ここで今日の旅はおしまい。でもしばらくその旅の日々は続きます。その金木犀もオレンジ色に輝くちいさな魔法のかけらをしまいはじめました。少しさびしい気持ちのまま、帰ると我が家の金木犀が最後の魔法をかけてくれました。木の下にあったおままごのお皿にちょこんとオレンジのケーキが！よく見れば、子どもたちが作った土のおだんごの上に金木犀が舞い降りたんですよ。夕方から雨降りて風が強く吹いたこの日、こころもからだもほっとあたたまるひとときでした。ちいさなオレンジケーキ、ごちそうさまでした。 脇本

