

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

2018年7月発行



6月18日午前7時58分。携帯電話の緊急地震速報も鳴らずにいきなり大きな揺れが起きました。「大阪府北部地震」では奈良市の震度は『4』と表示されていましたが、体感ではもっと揺れたように思います。皆さんのご自宅やご家族に損害や怪我はありませんでしたか？公民館内を点検したところ特に異常は無くホッとしたのですが、前日に大宮地区防犯防災協議会の防災講習会を受けた次の日の出来事だったので、この地震には本当にびっくりさせられました。

普段から防災への意識を高くしておくことが、いざという時に命を守る行動に繋がるのだと思います。いつまた大きな地震が起こるか分からない。だからこそ防災に関わる学習は本当に大切なのです。みなさんも公民館の防災講座や地域団体による防災学習会へ積極的に参加しましょう！ 須藤



7月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください

*ハガキでのお申し込みの場合は、返信用を62円にしてください。

*元気ならエクササイズ 体験会

※ この講座は、健康増進ポイント対象事業です。

対象：奈良市在住・在勤・在学の成人 50人

とき：8月3日(金)

13時30分～15時

元気ならエクササイズは、ストレッチング・筋力トレーニング・音楽に合わせた体操等の様々な運動で構成された約60分間の運動プログラム(DVD)です。いくつになっても住み慣れた地域で、いきいきと生活できるように、身近な場所でご近所さんと一緒にできる「元気ならエクササイズ」を体験してみませんか。

締切 7/19

*ママのためのコミュニティカフェ② シングルマザーの ためのカフェタイム

入場自由
参加費：100円

対象：奈良市在住の
シングルマザーと0歳児～小学生

とき：8月4日(土) 13時30分～15時

子育てをしているママにとっては、毎日が忙しくて不安やストレスを感じることもありますよね？特にシングルマザーの皆さんは、「何でもひとりで頑張らなくちゃ！」と背負ってしまって、毎日疲れていませんか？そんなママたちのためにご褒美タイム♪お茶をしながら交流しませんか。

*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

7月20日(金) 9時30分～12時30分 3階集会室

内容：管理栄養士から学ぶ「食べること」について
講師は、(株)奈良ヤクルト販売より来ていただきます。

8月4日(土) 9時30分～12時30分 3階集会室

内容：お水でちゃぼちゃぼあそび♪



入場自由

★ 人事異動のお知らせ ★

今後どうぞよろしくお願いたします！

約5年間皆さまにお世話になった清川薫(臨時職員)が、6月末をもちまして退職いたしました。7月1日からは、嘱託職員として中部公民館に配属となりました。

当館には、臨時職員として永井晶が新しく仲間として加わりました。



永井 晶さん
(イメージイラスト)



地域との共催行事

大宮まつり

と き：7月28日(土) 15時～21時

と ころ：大宮小学校運動場

内 容：MUSIC SHOW、盆踊り、模擬店
(焼そば、からあげ、ワッフル等)、
ゲーム(パソコンスロット等)
他

*当日公民館職員は、(公社)奈良市シルバー
人材センター大宮地域班と一緒に綿菓子屋
をしています。



ニュース

三笠公民館グループ協議会加盟団体の皆さま

- ①協議会の予算で全室分(料理教室を除く)の電気ポットを
購入していただきました。ご活用ください。
- ②協議会のノートパソコン、ルーター、プリンタの
使用方法についてルールが策定されました。
(プリンタは使用ルールの変更)
お申込み・使用方法については、公民館事務室へ
お問い合わせください。

6月の講座風景

子育てボランティア
はなまる
6月活動の様子



*三笠いきいきクラブ

6月1日(金)

『健康リズム体操(うた声体操)～脚腰丈夫で
若さup!～』をテーマに笑顔で体操しました。



*三笠女性フォーラム

6月15日(金)

『健康体操 演歌ピクス体操』をテーマに皆さん元気
いっぱい体操しました。



*奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

6月2日(土) 絵本の読み聞かせを楽しもう♪

みんな気づいたら絵本の世界へ・・・



6月15日(金) HAHA 歯のお話

あいにくの雨模様でも、初参加が2組。
皆さん熱心に話を聞いておられました。



*三笠キッズ ～チャレンジ隊～

5月26日(土) おまつりの企画会議

自己紹介ゲームをして…、夏まつりの企画案を出し合いました。



6月23日(土)

企画と準備その①

こういったものができる
のか、8月17日(金)の
おまつりをお楽しみに!



【編集後記】 ついに7月! 夏本番ですね。今月はお祭りも
あり、わくわくすることも盛りだくさんです! ぜひ皆さん
体調管理を万全に、ぜひいろんな場所に行ってきたさんの
体験をして、暑い夏を楽しく過ごしましょう! いい思い出
がいっぱいできますように。
稲富