

# 興東公民館だより

発行

(公財) 奈良市生涯学習財団 興東公民館

奈良市大柳生町 3633 (TEL・FAX) 93-0400

発行責任者： 杉田 知己

## 奈良市子育て

### スポット事業



## なかよしクラブ

**親子でリラックスしながら、おこさんと遊べるひろばがあります。**

「なかよしクラブ」は気軽に立ち寄れるフリースペースです。おこさんとゆったりすごすことで、お家では見つけることができなかった一面が見つかるかも・・・♪時間中、子育ての情報交換もできますよ。(手遊び、親子ふれあいダンス等) また、めずらしい木のおもちゃや遊具もたくさんありますので、親子で楽しく遊べます！

毎月第1、第3火曜日開催

9時～12時

来年3月まで自由入場

未就園児とその保護者

興東公民館二階ホール



実り・収穫・食欲・読書・運動会・お祭り・行楽、そして紅葉の秋、色とりどりの秋を、皆さんはどのように、お過ごしでしょうか。当公民館も秋満開で、いろいろな事業が盛りだくさんです。日頃は公民館事業に御協力、又御参加をいただきありがとうございます。こうして紙面にてご挨拶をさせていただくのは初めてでございます。皆さんに公民館が「良くなったね」と言っていたただける様、そして先達からお預かりしたものを少しでも良くして次の館長にバトンをお渡し出来ればと日々、勤めさせていただいております。「公民館が変わった」「職員が変わった」

## ご来館を

## お待ちしております



館長 杉田 知己

「変わった」と感じていただければ幸いです。さらに職員一同頑張つてまいりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。朝夕、ずいぶんと寒くなり冬が足早に近づいているようですが、くれぐれもお身体には、ご自愛下さいね。又、公民館だよりでお会いしましょう。

## チャレンジクラブ

開催日：11月21日(土) お菓子づくり  
12月5日(土) ポット花<クリスマス>  
時間：9時30分～11時30分

## 高齢者学級

開催日：12月11日(金) 正月ポット花飾り  
2月12日(金) 絵手紙など  
時間：13時30分～15時30分  
場所：興東公民館二階ホール

## 子どもパソコン教室 (予定)

開催日：3月19日(土)  
時間：13時30分～15時  
場所：興東公民館二階ホール  
対象：興東地区小学校3～6年  
定員：10人  
参加費：300円

【ならやま絵手紙大柳生教室】

峯田 保

私達、大柳生絵手紙教室は平成十四年一月産声を上げ今日に至っています。現在は会員4名で月2回、土曜・日曜と相談しながら日を設定し毎回、2時間、おしゃべり休憩を交えて元気で楽しく、笑顔でのびのびとを motto に、はがきに向かい時間を忘れるくらい熱心に頑張っています。はがき以外にも、ハ

【パッチワーク教室】

猪久保 敏子

パッチワーク教室は開講二十年以上が経過しています。当初は興東公民館主催の教室でしたが、現在は自主グループとして開催しています。当初、約二十名の受講生は今では五名となり、指導者もおられません。しかし、少人数でチョッピリ高齢化になつても月一回の教室が継続できるのは、みんなが針をもつことが大好きだからと思います。作品の制作に当たっては今までの豊富な経験を生かしアイデアを出し合い、困った時は助け合いながら楽しく取り組んでいます。

また、針を持つ手とおしゃべりの口を同時に動かし、健康年齢の維持にもつながっていると



とと思っています。行く所（興東公民館）があつて、したい事（パッチワーク）があることは楽しいです。



ンカチ・うちわ・色紙・和紙・木の箱・石・ミニ屏風・箸袋・ポチ袋等に描き、ならやま倶楽部・地元の里山まつりの展示会に参加しています。大柳生・須川郵便局にも作品を展示しています。大柳生・須川郵便局にも作品を展示しています。この季節は年賀状と箸袋の作成に入ります、皆様方も自筆の絵手紙で年賀状を送って下さい。きっと喜んで頂けると思います。

自主グループ紹介

【やさしい自強術の会】

有田 英子

自強術は大正時代に考案された日本で最初の健康体操、健身術です。

独特の呼吸法と全身をくまなく動かすことで老化し萎縮下垂しがちな体をみずから力で整体する医療効果も持ち合わせています。

肩こり、腰痛、股関節痛など老化による筋肉の衰えや関節痛、高血圧、糖尿病などの生活習慣病、自律神経失調症などにも効果的。

体操だけでなく皆が顔を合わせることで、いろんな話題が広がり、それが暮らしに役立つ良い情報交換の場にもなっています。

高齢化の進む中「自分の健康は自分の手で」を motto に、ココロもカラダも元気に過ごし健康を維持しましょう！

【つまみ絵と出合い 約二五年】

秋田 友子

公民館でのつまみ絵教室は、興東公民館が、最初でありました。

同じような年の人達が、2〜3時間の時

を、地域の話、家族の話、野菜作りの話をしながら、口も手も動かし作品の作る楽しさや出来た時の喜びを感じております。玄関、居間に、四季折々の花や風景の作品を飾ることが出来ました。



つまみ絵は、うす絹布で出来る立体感のある絵画です、メンバーも入れ替わり今は5人で、ゆつくりペースで楽しんでいます。自分の好きな作品を作られます。

まったく初めての方も、前にしていた方も、是非一度、外に出かけて教室を覗いてみてください。

ふとした、

ふれあいの、ご縁で

今までとはちがつた日常生活に、恵まれるかも、しれませ

ん。

毎月一回。

皆さんの都合で変更もあります。



こんな講座がありました

なかよしクラブ

平古富美子講師  
とおやつタイム



チャレンジクラブ



山本三歌代講師の  
リズム体操で楽しく  
交流、仲間づくり

ガーデニング



F A奈良 ポット花  
を飾り草花を育み喜  
びを味わう