

富雄南公民館だより 冬号

平成 28 年度

No.8

発行 公益財団法人
奈良市生涯学習財団
富雄南公民館
奈良市中町 501 番地の 3
TEL & FAX 0742-48-3066
開館時間 9 時～17 時
休館日 月曜・祝日
(月曜が祝日の場合は翌日に振替休館)

皆さまには健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
地域の皆さまには、旧年中、公民館活動にご支援・ご協力をいただきましたことに心より感謝申し上げます。

富雄南公民館では、本年も様々な活動を通じて皆さまに生涯学習や学びの機会の提供ができるように努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

新しい年になり、学びや仲間づくりをはじめたいとお考えの方は、一度公民館へお越しください。新しい出会いがあなたを待っているかもしれませんよ♪

(館長 山口隆美)



講座案内

富雄南公民館主催講座

作って食べて お国を知ろう！ ～ブラジル編～

申込締切
2/7 (火)

たくさんの感動と興奮をもたらした 2016 年のオリンピック・パラリンピック。ブラジルへ行く機会はなかなかありませんが、ブラジル料理パステウ（ブラジルのギョーザ）・ヴィナグレッチ（ソース）で心の距離をぐんと縮めましょう！

日 時：平成 29 年 2 月 22 日（水）

10:00～13:00

場 所：富雄南公民館 料理実習室

講 師：^{かわさき}川崎 ^{しまえ}静江さん（ブラジル出身）

対 象：奈良市在住の 18 歳以上 16 人

材料費：1,000 円

その他：6 ヶ月～就学前の託児可（事前申込必要）

< 申込方法 > * 申込多数の場合は、抽選

- ①氏名・住所・電話FAX番号・年令を公民館に FAX する
- ②52円ハガキを持って公民館に来館し、申込書に記入する
- ③往復はがきでの申込み
- ④生涯学習財団ホームページから申込み

富雄南公民館主催講座

親子で楽しむ お弁当ライフ♪

申込締切
2/22 (水)

子どもたちは、料理室でお弁当づくり♪
その間に保護者の皆さんは、子ども用の手ぬぐい箸袋を作ります。

完成したら一緒にお弁当を食べましょう！

日 時：平成 29 年 3 月 4 日（土）

10:00～12:30

場 所：富雄南公民館 料理実習室と集会室

講 師：奈良市食生活改善推進員協議会、
当館自主グループ「パッチワークキルトの会」メンバー対 象：奈良市立富雄南中学校区在住の小学生
12 人と親材料費：お弁当作りは子ども 1 人 400 円（参加費 100 円含む）と親 1 人 300 円、
箸袋材料費は 1 人分 300 円

< 申込方法 > * 申込多数の場合は、抽選
2 月初め頃までに小学校を通じてチラシをお配りしますので、チラシ裏面の申込用紙に必要事項を記入の上、公民館へ FAX またはご持参ください。
(生涯学習財団ホームページからも申込み可)

こんな講座ありました

平成 28 年に実施した講座を紹介します



自主グループ 発表会

10 月 23 日
開催しました

富雄南公民館で活動する自主グループが日ごろの学習成果を発表しました。15 のグループによる舞台発表や野原剛さんのフルートコンサートで会場は大いに盛り上がりました。

炊き込みご飯やマフィン・蒸しパン・コーヒーなどの料理販売や野菜市も好評でした。ご参加・ご協力ありがとうございました。



からだノート

7 月 7 日～
12 月 1 日
開催しました

家庭でもできる体操やストレッチ方法を学び、代謝や筋力をアップして、生涯元気に過ごせる身体づくりをめざし、全 6 回開催しました。

毎回変わる講師の先生のお話も楽しく、ストレス解消にもなったとの感想をいただきました。自由入場の講座でしたが、全回出席の皆勤賞の方が 4 名おられました。



旬の冬野菜で もう 1 品!

12 月 16 日
開催しました

白菜やほうれん草など、比較的安価で栄養のある冬野菜を使った献立づくりを目的に開催しました。講師は、公民館のお隣、喜蔵庵の職員さんです。野菜についての知識や体に必要な成分についても教えていただきました。終了後、「美味しかった」、「作り方がわかりやすい」、「普段の料理に活用できそう」などの感想をいただきました。



★編集後記★

年末に我が家の大掃除をしましたが、なかなか全部終わらず、お正月早々お風呂の扉の掃除をしておりました。やはり、綺麗になるというのは気持ちのいいもので、これからは日々、プチ掃除をしようと思いました。また、心のプチ掃除もして笑顔で毎日過ごせるよう頑張ります。皆さまにとって、素敵な一年でありますように・・・ (K・H)

