

(公財)奈良市生涯学習財団 春日公民館だより

2018年度 第17号 冬

【発行】

(公財)奈良市生涯学習財団春日公民館
〒630-8141 奈良市南京終町一丁目 86-1
【Tel/Fax】 0742 (62) 2253
【E-Mail】 kasuga@manabunara.jp
【開館時間】 午前9時～午後9時
【休館日】 月曜日・祝祭日 休館

あんなに暑かった夏を忘れるくらい朝晩冷え込むようになってきました。本格的な冬の到来です。新しい年を迎えれば今年度もあと3ヶ月。平成最後の冬から春へ、やりの残したことはありませんか？公民館では生活の中で心がほっとする時間を提供できればと思い、事業を企画しております。ささやかな喜び・楽しみを見つけにおいでください。職員一同お待ちしております。

【かすが輝き広場】

日時：H31年2月8日(金)
10時30分～11時30分



↑ 昨年の様子

この講座は、子育て家庭を地域をあげて支援していくことを

めざす広場です。近隣の春日保育園の園児と一緒に「コーラスグループフルフル」さんの歌声を聴いたり、音楽を通して交流します。

春日中学校区にお住まいの皆様もぜひ一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。自由入場となっておりますので、当日直接会場へお越しください。たくさんのご参加をお待ちしています♪

【かすが公民館DAY！】

日時：H31年3月2日(土) 日頃、春日公民館で
10時～16時 活動されている自主



↑ 過去の様子

グループのみなさんが活動を地域に発信します。体験要素がたくさん詰まったこの機会に、ぜひ公民館へお越しください。詳細は今後発行するちらしをご覧ください。

【シニアのびやかサロン】

毎月第3金曜 13:30～15:30

65歳以上の方を対象に毎月さまざまな内容で楽しい時間を過ごしています。仲間づくりやプチ体験にお気軽にご参加ください。



1月18日(金) ラフターヨガ体験

2月15日(金) 切り絵体験

※材料費 200円要

3月15日(金)

ハワイアンミュージックコンサート

※上記の3講座は、いずれも春日公民館大ホール他で開催。申し込み不要・自由入場です。

長寿健康ポイント20P付与

【奈良市子育てスポット「子育てのんびり空間」】

子育ての情報交換や親子でゆったり過ごしていただけるスペースです。寒くなるこれからの季節、ぜひご活用ください。途中の1時間程度毎回プログラムを実施しています。お楽しみに！！

	日	プログラム内容	日	プログラム内容
1月	16日(水) 12:30～15:30	ミルトンちゃんとおそぼう！ 《講師》人形芝居めい遊 ^{ゆう} さん	30日(水) 12:30～15:30	豆まきで “鬼は外、福は内”
2月	19日(火) 9:30～12:30	ふれあい手遊び 《講師》つどいの広場ノルさん	27日(水) 12:30～15:30	みんなで作ろう！おひなさま
3月	19日(火) 9:30～12:30	ふれあい手遊び・読み聞かせ	27日(水) 12:30～15:30	親子でやる気スイッチ体操 《講師》運動遊びクラブスイッチ 代表 杉島尚徳さん



【時間】 火曜日 9:30～12:30

水曜日 12:30～15:30

【場所】 春日公民館 大ホール・和室

【その他】 申込不要、入場自由



公民館からのお知らせ

☆冬に募集予定の講座☆

【未来のためのエンディングノート】

もしも！に備えた、エンディングノートについて学びます。
改めて自分自身を見つめ直す機会にしませんか。

日時：2月6日（水）13時30分～15時

対象：奈良市在住・在勤の成人30人

費用：資料代500円 締切：1月29日（火）



【子育てお悩み解消術！】

子育ては楽しい！…けれど、イライラすることや「なんで私だけ！」と思うことがありますよね。今悩んでいることや困っていることをみんなと共有することで、子育てのヒントに巡り合えるかも！

日時：2月26日（火）10時～11時30分

対象：奈良市在住・在勤の就学前の子を持つ保護者

20人 ☆託児あり（6ヶ月～就園前）

費用：無料 ↑定員あり・要事前申込

締切：2月16日（土）



◎お申し込みは往復はがきまたは奈良市生涯学習財団のホームページからお願いします。

申込多数の場合は抽選となります。

わたしと公民館

アロハサークル 還暦のフラガール

平成28年から
木曜午後6時の
フラダンスの
レッスンに仕事を
終えダッシュで



駆けつけて2年がたちました。アロハサークルは春日公民館での活動が今年で20年をむかえたそうで、お孫さんのいる方、主婦の方、働いている方と様々な人が集まってあつという間の1時間を楽しく過ごしています。

音楽に合わせた準備体操で硬かった身体を伸ばしリラックス。横移動のステップは普段使わない筋肉を使い足の老化防止に良いそうです。

手の動き、足の動き、なかなか思い通りにできないですが、1曲仕上がった時の達成感はかけがえのないものです。

今年は発表会があり皆の動きがそろそろよう練習中。メンバーをよく見ることになり一層アロハサークルの一員であることを実感し、緊張感とワクワク感を楽しんでいます。



あきの公民館シター



11月2日・9日に開催した、「ならまち歴史散歩教室～中将姫伝説を追う～」の様子です。

初回は徳融寺の阿波谷老院より、曼荼羅絵解きや徳融寺と中将姫のゆわれを伺いました。2回目は、ならまちに密集する中将姫ゆかりの諸寺を散策し、中将姫伝説に触れる機会となりました。

祝 自主グループ 誕生！

このたび、春日公民館主催事業をきっかけに2つの自主グループが立ち上がりました。両グループともに会員募集中ですので、ご興味ある方、公民館までお問合せください。

「ソフトエアロビクスでリフレッシュ！」

という講座から
『春日いきいき体操』

活動日：
毎月第1・3木曜日
10時～11時



フィリピンの家庭料理
“シニガンスープ”

中国の家庭料理
“水餃子と葱油餅、スープ”

『「食文化」からアジアを知ろう』と題し、地域にある春日夜間中学校に通う生徒さんに講師をお願いし、それぞれの出身国の家庭料理を教えてくださいました。

フィリピンの家庭料理“シニガンスープ”は野菜たっぷりのボリュームのある日本という“豚汁”のようなお料理。

中国の家庭料理“葱油餅（つん ゅう びん）”は餃子の皮を使って簡単に作れるパリパリした中国風ピザで、みなさんのお口にも合ったようです。参加者からも要望があり、来年度も企画を考えていますので、乞うご期待！



「彩豊かにはがき絵を」

という講座から
『春日はがき絵会』

活動日：
毎月第4金曜日
10時～12時

次回春の号は3月発行予定です。これからも公民館で開催する講座や地域のお知らせを掲載する予定です。どうぞお楽しみに！

また、公民館に関するご意見ご要望もお聞かせください。よろしくをお願いします。