

平城西公民館なび

(公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館 令和4年12月発行
〒631-0804奈良市神功4丁目25
TEL&FAX: 0742-71-5711 E-mail heini@manabunara.jp



平城西公民館 主催講座のご案内



1~3月に開催(予定)の講座です。たくさんのご応募お待ちしております。
※準備中の講座は、変更になる可能性もありますので予めご了承ください。
また、新型コロナウイルス感染状況により、中止もしくは変更になる可能性があります。

募集中!

シニアきらっとサロン

歌を歌ったり、体を動かしてリフレッシュしましょう♪

日時: 毎月第2金曜日
14:00~15:00

内容: 偶数月→歌声サロン
奇数月→健康体操(¥100)

対象: ならやま中学校区在住の
概ね65歳以上

申込: 不要

※人数制限をする場合があります。

長 長寿健康ポイント対象事業です



募集中!

30分集中! 朝活エクササイズ

短時間で無理なくできる
エクササイズを学びましょう!



日時: 1/18~3/8の毎週水曜日
9:30~10:00

内容: ストレッチ・エクササイズ

対象: 奈良市在住・在勤の成人10人

申込: 1月7日(土)〆切

ポ 健康増進ポイント対象事業です

募集中!

出前公民館in右京 ~心に響く朗読の世界~

朗読劇団「泉座」がやってきます!
申込不要。会場でお待ちしています。

日時: 1月26日(木)
10:00~11:30

場所: 右京ふれあい会館(右京三丁目18)

対象: 原則ならやま中学校区在住
の成人

申込: 不要

※人数制限をする場合があります



募集中!

親子でもっとあそぼう

音楽を使った体操を学んで
お子さんという時間をもっと
楽しくすごしましょう♪

日時: 2月2日(木)
10:00~10:45

講師: 山本三歌代さん

(日本フィットネス協会公認インストラクター)

対象: 奈良市在住の
未就園児と保護者5組

申込: 1月24日(火)〆切



準備中

手軽に逸品! おやつレシピ

洋風せんべい(セニョーラチュイル)の
作り方を学びます。簡単に作れますよ♪

日時: 3月3日(金) 13:00~15:30

講師: 今井美夕起さん(料理研究家)

対象: 奈良市在住・在勤の成人8人

申込: 2月18日(土)〆切

材料費: 300円

(注意) 現在準備中です
しみんだより2月号掲載予定



準備中

意外と知らない! 奈良にまつわる語源&ことわざ

歴史や文化、また奈良に関する
語源や諺の由来を学びましょう。

日時: 3月4日(土)
10:00~11:30

講師: 山崎愛子さん(Nara観光コンシェルジュ)

対象: 奈良市在住・在勤の成人35人

申込: 2月21日(火)〆切

(注意) 現在準備中です
しみんだより2月号掲載予定



準備中

石田太一さんに聞く! 唐招提寺うちわまきって何?

中興忌梵網会とうちわまきについて
執事長の石田太一さんが語ります!

日時: 3月23日(木)
10:00~11:30

講師: 石田太一さん(唐招提寺執事長)

対象: 奈良市在住・在勤の成人35人

申込: 3月11日(土)〆切



(注意) 現在準備中です
しみんだより3月号掲載予定

準備中

スプリングコンサート in平城西

ソロギターによるブラジル音楽公演♪
春の昼下がりに、音楽を通して癒されま
せんか?お誘いあわせのうえ、ご参加
ください。公民館でお待ちしています。

日時: 3月25日(土)
14:00~15:00

申込: 不要

※人数制限をする場合があります

(注意) 現在準備中です
しみんだより3月号掲載予定



館長のつばき...



本格的な冬がやってきましたね。
寒いのが苦手な私は毎朝足湯をしています。
朝から足湯?と思われるかもしれませんが、
化粧をしながらしているので、
実はそんなに手間ではないのです。
足を温めると体全体がポカポカしてきて
寒い朝でも外に出るのが億劫じゃなくなり
ます。冷え性でお困りの方、ぜひ一度
試してみてください。
2023年も平城西公民館をどうぞよろしく
お願いいたします。(館長: 須藤恵美)



こんな講座ありました

(9月下旬～12月上旬分のご報告)

シニア☆きらっと・サロン 11月11日(金)

10月14日(金)



「小さい秋みつけた」「村祭り」など、秋にまつわる歌を歌いました♪



足だけでなく頭も使いながら歩きました。脳トレにもなりますね!

募集中! 毎月第2金曜日に開催しています。どうぞお気軽にご参加ください。

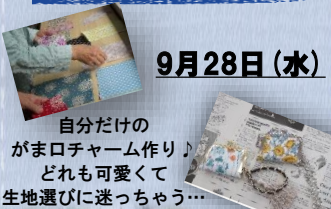
懐かしの映画会

in右京 9月22日(木)

「おしやれ泥棒」を観ました。オーディオ・ヘッドホン美しい☆23人の来場がありました。



雑貨作りでリフレッシュ



自分だけのがま口チャーム作り♪どれも可愛くて生地選びに迷っちゃっ...

とっても素敵な作品が出来上がりましたよ♡

身体を整えるバリエストレッチ

11月1・15・29日(火)

身体が柔らかくなるコツや正しい歩き方を教えていただきました。



お腹はしめて胸は開いて足から歩く!意識して歩くと意外に難しい(><)

出前公民館in右京 ~特殊詐欺にあわない秘訣~

12月1日(木)

最近の詐欺の手口等さまざまな事例を紹介いただきました。



他人事ではなく自分事として考えるきっかけとなりました。

地図で知る高の原 ~超昇寺郷山と平城ニュータウン~

12月4日(日)

昔の空中写真や地図を見ながら勉強しました。2回目は現地学習。



実はこの講座65人もの申込があったのです!受講出来なかった方申し訳ありません

神功で野鳥観察

12月7日(水)

野鳥観察の楽しみ方や注意点などを聞いてみんなで神功池公園へ移動しました。



アオサギやタシギ、セキレイ、マガモ、オオバンなどが見れましたよ★

さわやか女性フォーラム

10月14日(金) 11月11日(金)

唐招提寺執事長の石田太一さんを招き、心が前向きになれるお話を伺いました。



椅子に座ってできるストレッチを学習。タオルを使って骨盤底筋を鍛えました

こんなこともしました~

10月9日(日) 10月29日(土)

「神功秋まつり」に初めて出店しました♪



職員手作りの「わなげ」と「魚釣り」



昼から雨だったにも関わらず、たくさんの子供たちが遊びにきてくれました。

職員でワックス清掃をしました。床がピカピカになったことお気づきになりましたか?



秋の公民館まつり

朗読劇 10月22日(土) 23日(日)

歌声サロン 想像を上回る来場者でした。お断りの方ごめんなさい。コロナでなければ(><)

舞台発表 物販 作品展示

9グループが日頃の練習の成果を存分に発揮!みなさんのキラキラした笑顔が素敵でした。

お天気にも恵まれ、たくさんの方にこ来場いただきました。ありがとうございました。 飲食コーナー 大豆とごぼうのカレー、手打ちそばなど、3年ぶりの飲食コーナーは美味しいものばかり♪

和太鼓 公民館全体?いやいや...神功地区全体に響き渡る大迫力の演奏でした♪

感謝 物語にくいっと引き込まれ笑いも満載でした♪

物販 素晴らしい手作りのお菓子とクラフト。

作品展示 絵画や詩画、トールペイント...力作の数々どれも魅力的でした