

平城西公民館なび

(公財)奈良生涯学習財団 平城西公民館 令和5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
※準備中の講座は、変更になる可能性があります。
詳しくはしみんだより、もしくはHPをご確認ください。

募集中! シニア きらっとサロン

お気軽にご参加ください

日時: 毎月第2金曜日 14:00~15:00 **長**

内容: 偶数月→歌声サロン
奇数月→健康体操(¥100)

対象: 市内在住の60歳以上
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

募集中! 30分集中! 朝活DVD体操

好評につき10月以降も継続中!
新バージョンの体操もやっています

日時: 3/31までの毎週土曜日
※12/30は除く
9:30~10:00 **ホ**

対象: 市内在住・在勤の成人
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

募集中! 出前公民館 in 右京
~心に響く朗読の世界~

魂に響く心温まる感動の朗読劇を、
ぜひご覧ください。

日時: 1月25日(木) 10:00~11:30

対象: 市内在住・在勤の成人
会場: 右京地域ふれあい会館 (奈良市右京三丁目18)

申込: 不要 ※人数制限する場合あり

募集中! 放課後子ども教室共催講座
~遊ぼう、歌おう、音楽でコミュニケーション~

身体を動かしたり楽しい音楽体験をしましょう

日時: 1月27日(土) 10:00~11:30

対象: ならやま放課後子ども教室登録の小学生30人

講師: 音楽療法士 水上 恵美 さん
音楽療法士 柳原 洋子 さん
※ならやま放課後子どもクラブにて申込受付

募集中! はじめてみよう! 未来への投資

NISAとiDeCoの基礎を学ぼう

日時: 2月4日(日) 10:00~11:30

対象: 市内在住・在勤・在学の成人25人
講師: 日本証券業協会
金融・証券インストラクター 福井敏雄さん
※切: 1月23日(火)

準備中! 親子クッキング
~手作り豚まんをつくろう~

子どもと一緒に作れる料理
レシピのひとついかがですか?

日時: 3月3日(日) 9:30~11:30 **材料費 800円**

対象: 市内在住・在学の4歳児~3年生と保護者8組
講師: 管理栄養士 奥田伴子さん
※切: 2月21日(水) しみんだより2月号掲載予定

準備中! 自活協共催講座♪ スプリングジャズコンサート

平城西公民館でジャズコンサートを開催します!
真砂美樹さんの歌声で春の訪れを感じましょう♪

日時: 3月16日(土) 14:00~15:00

対象: 一般 ※人数制限する場合あり
申込: 不要 しみんだより3月号掲載予定

準備中! お悩み解決! スマホアプリ
~LINEとスマホ決済を活用しよう~

LINEのあれこれ、スマホ決済など、この機会に体験しましょう

日時: 3月26日(火) 14:00~16:00

対象: 市内在住・在勤の成人20人
講師: ソフトバンク(株)認定講師
※切: 3月14日(木) しみんだより3月号掲載予定

準備中! 自活協共催講座 握っているから掴めない ~てばなす~

聞いてココロほっこり 深イ法話

日時: 3月28日(木) 13:30~15:00

対象: 市内在住・在勤の成人35人
講師: 善福寺住職 桂 浄薫 さん
※切: 3月14日(木) しみんだより3月号掲載予定

募集中! 家庭教育サポートネットワーク 支援事業

子どもの笑顔、それが私の幸せ
~島田妙子さんに聞く! イライラしない子育て術~

1月20日(土) 13:30~15:00
講師: 島田妙子さん

★託児・手話通訳・要約筆記あり★
※事前申込が必要
公民館までお問合せください

準備中! 家庭教育サポートネットワーク 支援事業

3月3日(日) 10:00~12:30

入場無料
遊びにきてくれたお友達にちょっとしたプレゼントあります

しみんだより2月号掲載予定

募集中! ハッピースマイル企画 みんなおいでよ子どもまつり

親子コンサートや手作りコーナー、絵本ひろばなど子どもたちが楽しめるイベントがいっぱい!
日頃頑張ってるパパやママたちにはツボ押しストレッチも。
お気軽にご参加くださいね♡

ポップコーンもあるよ

しみんだより2月号掲載予定



こんな講座ありました

(9月下旬～12月中旬分のご報告)

高の原タウンウォーク～美姿勢ウォーキングと歴史散策～

9月28日(木)

モデルウォーキングの方法と効果



日頃いかに楽な姿勢で歩いているのかがよくわかりました(><)

高の原駅～石のカラト古墳～押熊瓦窯跡

10月5日(木)

モデルウォーキングの実践と史跡学習



開催中! 30分集中! 朝活DVD体操

みなさんよく頑張ったで賞～!



前期最終日 みんなで撮影

開催中! シニアきらっとサロン

10月13日(金)

12月8日(金)

季節の歌をみんなで楽しく合唱



11月10日(金)

手首の体操いちにー

知れば知るほどおもしろ文化講座① 額田王の捧ぐ歌・高揚と悲しみと

10月7日(土)

岡田高志先生



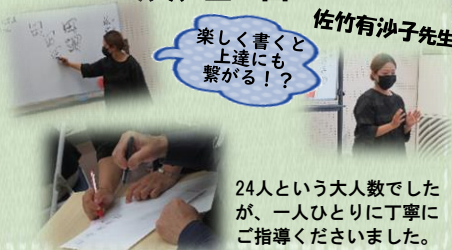
大会議室満員です!

額田王の想いと魅力を紐解きました

書家に学ぶワンランク上の実用書道

10月24日・31日・11月7日

(火)全3回



佐竹有沙子先生

楽しく書くと上達にも繋がる!?

24人という大人数でしたが、一人ひとりに丁寧に指導いただきました。

放課後ことも教室共催講座 神功で野鳥観察

12月9日(土)

笹野義一先生



先生の望遠鏡すごーい! 鳥がよく見える!

池公園には、パン・オオバン・カルガモ・アオサギ等がいましたよ!

出前公民館in右京① ～ごみの分別・豆知識～

12月7日(木)

奈良市内で出の一日のゴミの量は226トンもあるんですって?!



新たな取り組み雑みについて学びました。資源としてリサイクルできるよう分別しましょう

神功秋まつりに出店しました

10月22日(日)

学生ボランティアでーす



上手におさかな釣れるかな～

用意していた200人分は午前中で完売

麻雀牌 ありませんか?

「麻雀」講座を計画中です。使わなくなった牌セットや卓、マットなどご自宅に眠っていませんか? 公民館にご寄付いただけるかを募っています。ご協力をお願いします。



よろしく お願いします

秋の公民館まつり

11月11日(土) 12日(日)

たくさんのご来場ありがとうございました

たかっちゃん



フリーマーケット

物品販売

作品展示



料理販売

歌声サロン



感謝

ポン菓子

舞台発表

バルーンアート

フォークソング

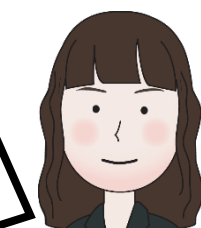
館内に写真を掲示しています。見に来て下さいね

ありがとうございました

一年が過ぎるのは早いですね。さて、2024年の干支は辰ですが、本来の干支は十干と十二支を組み合わせた60種類あり、2024年の正式な干支は十干の「甲」と十二支の「辰」が組み合わさった「甲辰(きのえたつ)」。「上昇し勢いを増しながらぐんぐんと伸びていく年」という意味だそうです。平城西公民館も、昇竜のようにどんどん成長できるように職員一同パワフルに頑張ります! **たくさん**の笑顔にあふれ **つらい**ことがたまにはあっても **どんな**ときも前向きに **しあわせ**な年となりますように

館長のつぶやき...

2024年も よろしく お願いします



館長 須藤恵美