

# 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  
〒631-0804 奈良市神功4丁目25  
TEL&FAX: 0742-71-5711 E-mail [heini@manabunara.jp](mailto:heini@manabunara.jp)



## 平城西公民館 主催講座のご案内

4～6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

DVDを見ながらストレッチや  
筋力トレーニングを行います

日時: 4/13~来年3/29の土曜日  
※5/4・11/23・12/28・1/4は除く  
9:30~10:00 **ポ**

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

**準備中** 出前公民館in右京  
～映画編～

懐かしい洋画「マディソン郡の橋」  
を上映します。お楽しみに♪

日時: 6月6日(木)  
13:30~15:45

場所: 右京ふれあい会館  
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  
しみんだより5月号掲載予定

**準備中** 気軽に  
健康マージャン

初心者のための基礎講座です!  
知的ゲームを楽しみましょう

日時: 6/4・6/11・6/18 (火)  
13:30~16:00【全3回】

教材費: 1,100円 (テキスト代)  
対象: 市内在住・在勤の成人16人  
申込: 5月21日(火)  
しみんだより5月号掲載予定

**準備中** 放課後子ども教室共催講座  
フォークダンスdeこんにちは

ステップや基本的な  
動きで楽しく踊ろう!

日時: 6月19日(水)  
15:00~16:30

対象: ならやま放課後子ども教室  
登録の小学生20人  
講師: フォークダンスポプリのみなさん

こんな講座ありました  
(1~3月中旬分ご報告)

**3/3 親子クッキング**

親子で豚まんづくりに  
チャレンジしました

上手に  
作れたよ~

シニア☆ **開催中!**  
きらっとサロン

1/12 股関節を  
3/8 鍛えてます  
健康体操

2/9 歌声  
サロン

**30分集中! 開催中!**  
朝活DVD体操

自宅は少し遠いけど  
みんなと一緒に体を  
動かすのが楽しくて  
頑張ってる毎週  
通ってます~

参加者  
の声  
**Sさん**

出前公民館in右京  
～心に響く朗読の世界～

1/25 今年も朗読劇団  
「泉座」の皆さん  
が来てくれました

48人来場  
右京ふれあい会館  
は満席でした★

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～

1/20

怒りや  
こだわりを  
変えること  
で自分の  
心や身体が  
守られるん  
です

子どもたちは  
和室で託児

44人が聴講。  
怒りのレベルや  
正しい呼吸法も  
学びました

島田妙子先生

はじめてみよう!  
未来への投資

2/4

基本を網羅した  
説明でわかり  
やすい~

講師の  
福井先生。  
NISAとiDeCo  
の基礎を  
教わりました

放課後子ども教室  
共催講座

1/27 遊ぼう  
歌おう  
音楽で  
コミュニケーション

子どもたちは  
バルーンに大はしゃぎ

スプリング  
ジャズコンサート

3/16 真砂美樹  
さん

会場の外  
にも人が  
たくさん

とっても素敵な  
歌声に皆さん  
酔いしてました

ハッピーマイル企画  
みんなおいでよ子どもまつり

たくさんの方  
にご来場へ感謝

3/3

ストレッチで  
癒しの時間~

オープニング  
コンサートは満員!

ならやま放課後  
子ども教室による  
スーパーボールすくい

次々と子どもが♡  
子育て応援団のみなさん  
大忙しです^o^



# 令和6年度平城西公民館登録自主グループ一覧表



<b>ストレッチ</b> バレストレッチブリエ 第1・3火曜日 10:00~11:30  運動不足を解消しましょう	<b>書道</b> チョコット 第1・3火曜日 9:00~10:00  書をたしなんでいます	<b>琉球民謡 沖縄三線</b> なんくる三線倶楽部 毎週火曜日 10:00~12:00 一緒にちむどんしませんか？ 	<b>琉球民謡 沖縄三線</b> なんくる三線倶楽部② 第1・3火曜日 13:00~16:00 上級者向けのクラスです 
<b>フラワー アレンジメント</b> 欧風生花 第1・3火曜日 13:00~15:00 季節の花を使ってアレンジしています 	<b>キーボード ピアノ</b> らくらくピアノ/ 第2・4水曜日 13:30~15:00 初心者対象のサークルです 	<b>フラワー アレンジメント</b> 花ある暮らし 月2回 水曜日 10:00~12:00 生花、プリザーブドフラワー、寄せ植えなどを楽んでいます 	<b>フォークダンス</b> フォークダンスポリ 第1・2・4水曜日 13:00~16:00 世界の踊りを一緒に楽しみませんか 
<b>詩画</b> 詩画さくら会 第2・4木曜日 13:30~15:30 絵(画)と言葉(詩)を添えて創作しています 	<b>料理実習</b> 料理を楽しむ会 第3木曜日 9:30~12:00 作るのも食べるのも大好きな仲間たちです 	<b>健康体操</b> サークル平城山 第1・2・3・4木曜日 9:30~11:30 健康長寿を目的に誰でもできる体操です 	<b>コーラス</b> コール秋桜 第1・3木曜日 13:30~16:00 いつも笑顔で元気いっぱいグループです 
<b>リコーダー</b> リコーダーの会 第2・4木曜日 10:00~11:30 アットホームな雰囲気練習しています 	<b>ヨガ</b> 簡単ヨーガ教室 第1・3金曜日 10:00~12:00 簡単ですが理論に添って行っています 	<b>パチワーク</b> キルト・サークル 第2金曜日 13:00~15:00 活動日に気軽にお越しください 	<b>マジック</b> 奈良マジッククラブ 第4金曜日 13:30~15:00 初心者、体験入会大歓迎です 
<b>絵画</b> 藍青会 第2・4金曜日 午前 絵を通して色相や構図の勉強をします 	<b>日本民謡</b> 日本民謡童由 第2・4土曜日 9:30~12:00 民謡を通じて伝統文化を学んでいます 	<b>琴</b> ぐる〜ぶ翔 第1・3土曜日 9:00~12:00 初心者でも大丈夫見学者大歓迎です 	<b>そば打ち</b> 平城西手打ち蕎麦の会 第3日曜日 9:00~13:00 初心者や体験入会歓迎します 

**親子コーラス**  
 けいはんな親子コーラス  
 第2・4日曜日  
9:00~11:30  
 小1~の子どもとパパママ一緒に楽しみませんか？

【令和6年3月現在】

気になるグループがありましたら  
 平城西公民館まで  
 お問い合わせください

奈良市生涯学習財団  
 ホームページ

<https://manabunara.jp>  
 でもご覧いただけます

## あなたの「やりたい」を 公民館で実現してみませんか？



新しいことにチャレンジしたくなる季節。何か始めたいと思っておられる方！  
 お気軽に平城西公民館までお問い合わせください。