

# 三笠公民館だより

(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館

〒630-8115 奈良市大宮町4丁目313-3

TEL・FAX: 0742-33-0515

E-mail: mikasa@manabunara.jp

2021年3月発行



2月24日から3月2日にかけて、「三笠ハッピー体験ウィーク」を開催。ここ数年は気候の良い10月に開催していたのですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、久しぶりの2月開催となりました。例年とは違って様々な制約がある中でしたが、多くの方が新たな活動の場を求めて、参加してくださいました。皆様の笑顔と学びの輪がひろがったことを嬉しく思います。また、無事に開催できたこと、参加していただいた皆様にこの場を借りてお礼申し上げます。

コロナ禍によって受けた公民館使用の制限が外れるのはいつになるのか。ワクチン接種段取りのニュースに希望を抱きながら、コロナ終息の日を待ち望んでいます。 須藤

## 3月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください

\*ハガキでお申し込みの場合は、返信用を63円にしてください

### \*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」

入場自由  
参加費：無料

会場：3階集会室

対象：奈良市在住の未就園児と保護者

\*お父さん、おばあちゃんおじいちゃんも  
ぜひ一緒にご参加ください

3月19日(金)  
9時30分～12時30分

内容：一年間の成長をかざろう☆



4月10日(土)  
9時30分～12時30分

内容：わくわく☆春よ来い！

◎新年度初回ですよ～！はじめましての方も大歓迎！

### \*小さなスマイル～春まつり～

入場自由  
参加費：無料

対象：どなたでもお越しいただけます

※部屋の定員に達した場合入場制限することがあります。

とき：3月26日(金)13時30分～15時30分

今年度も、小さなおまつりを開催します。

親子・お友達同士・地域の皆さんといっしょにたのしみましょう♪

☆トゥインクルちゃんのパフォーマンスショー

☆手づくりのおあそびコーナー

☆簡単な工作コーナー 他



### \*男性のためのピラティス講座

締切：3/16  
参加費：無料

3月24日(水)10時～11時30分 **3階集会室**

新型コロナウイルス感染症拡大を受け、外に出る機会が今までより少なくなっていますよね。身体を動かす機会が少なくなっている人も多いのではないのでしょうか。

そんな男性の皆さん！日ごろ体験することの少ないピラティスを試してみませんか。この体験を通して、自分自身の身体を見つめなおしてみましよう。



### 講座についての注意とお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を延期・中止する場合があります。また、以下の点にご留意・ご理解のほどよろしくお願いいたします。

\*開催2時間前時点で奈良市に警報が発令された場合、講座を中止とする場合があります。

\*来館前には体温を測り、37.5度以上の熱がある場合や、軽度であっても咳・咽頭痛の症状があるなど体調のすぐれない方は、来館をご遠慮ください。

\*マスクを必ず着用してください。 \*来場者名簿の作成にご協力ください。

\*こまめな手洗い、手指の消毒、咳エチケットなどの予防対策をお願いいたします。

\*水分補給を除く飲食は行わないでください。水分補給の際には、対面や会話を避けてください。

\*会場内の人数が大勢になった場合は、密を避けるため人数制限をさせていただく可能性があります。

# 2月 公民館のひとコマ



## \* 「三笠いきいきクラブ」

2月5日(金) 薬師寺僧侶 高次 喜勝 さんの前向きになれるお話



## \* 「三笠女性フォーラム」

2月12日(金) インド伝統医学「アーユルヴェーダ」を学ぶ



## \* 奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

2月6日(土) ちょっぴりおそい節分あそび

2月19日(金)、20日(土)

手遊び、ふれあい遊び、情報交換など



みんなで鬼くす玉やペットボトル鬼を退治しました。



## \* 「『わたし』 人生をたのしむ」

2月17日(水) わたしのカラダの声を聴く



講師：  
からだベディア  
北浦 ゆかりさん



## 編集後記

1月は「行く」、2月は「逃げる」、3月は「去る」と

いうように毎日があっという間に過ぎていきます。

うちの娘も来月からは、小学生。別れと出会いで成長の時です。多くの方々に支えられておかげ様です。やっと

春ですね。皆さんも新しいことにチャレンジしてみませんか。稲富



## 新型コロナウイルス感染症

### 感染予防のために・・・

皆さんも「かからない」「うつさない」ために

気をつけて過ごしていきましょう！！

ご来館の際には、必ずマスクを着用しましょう。