

# 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

2024年10月発行



10月、すっかり暑さは遠のきましたが、日中と朝夕の気温差に身体の調子が・・・と不安を口にする方が多くおられます。着るもので体温調節をしながら、心地よい季節を楽しみたいと思います。

楽しみたいと言えば、来月11月は「三笠公民館まつり」があります。オープニングイベントとして防犯落語、その他学習発表や作品展示、体験会や模擬店もありますのでお楽しみに！今回、「大宮地区自治協議会 安全部会・福祉部会」からは、大宮地域の高齢者の方々からのぬり絵とメッセージの掲示をご提案いただきました。館内に防災グッズ等と一緒に設けますので、こちらも併せてご覧ください。多くの皆さまのご来場をお待ちしています。(中嶋)

## 7/28 奈良県コンベンションセンター 「ランチタイムコンサート」に

当館自主グループ

### “マンドリンアンサンブルまほろば”

の皆さんが出演！！

コンサート当日、素敵な演奏がコンベンションセンター天平広場に響き渡りました。



### ▼具体的な活動内容

奈良市を拠点に広く県内外で演奏活動を展開。(独自のコンサートのほか、ホールからの依頼コンサート、県・市の行事等)に出演、福祉施設でのボランティア演奏等)管楽器、ピアノ、女声コーラスなどを加えた多彩な編成で心に響く音楽をめざしている。

### ▼参加方法は・・・

マンドリンやギターの経験のある人。活動時に見学にお越しください。日時をお知らせいたしますので、事前に電話にて問合せください。

■活動日時 第1・3日曜日 ※活動場所は公民館以外も  
■会費 年会費 5,000円 あります。

## 8/10「大宮まつり」に当館自主グループ “エンジョイ・ギター”が出演

『大宮まつり』(大宮地区自治協議会・大宮まつり実行委員会 主催)に「エンジョイ・ギター」の皆さんが出演されました！



奈良100年会館にギターの音色が響き、とても素敵でした。  
11月の「三笠公民館まつり」にもご出演されます。

令和6年度  
**三笠公民館まつり**  
11/9(土) 10:00-16:00  
11/10(日) 10:00-15:00  
主催：三笠公民館グループ協議会  
(公財)奈良市生涯学習財団 三笠公民館



↑  
三笠公民館  
まつりの  
ホームページ  
はこちらから  
ご覧いただけ  
ます。

**11月9日(土) ★オープニングイベント <10時~>**  
若草亭菊丸による防犯落語独演会

★舞台発表 <11時30分~16時> ※12時~13時は休憩時間です  
○奈良三笠民舞会(踊り・民謡)  
○社会福祉法人ぶらぶらの「パラダイス・ムーン」(歌と演奏)  
○女声合唱ハーモナイズ(コーラス)  
○カラオケひまわり会(カラオケ)  
○日本民謡愛好会(民謡)  
○関西雅楽會(こども雅楽・舞楽発表と指導者演奏、体験会)

★物販 <10時~13時> ★フードドライブ<13時~15時>  
○社会福祉法人ぶらぶらの「ぶらぶらのスコラ新大宮」 ○NPO法人フードバンク奈良  
(放課後等デイサービスの利用者作品販売)

★作品展示 <9日は10時~16時/10日は10時~15時>  
○あやめ会(つまみ絵) ○お花の会(フラワーアレンジメント)  
○大宮写真クラブ(写真/10日の11時~12時は、写真検討会の実演あり)  
○絵画クラブピリジヤン(水彩画)  
○彩絵の会(色鉛筆画) ○美之会(かな書道)  
○和裁研究会ひまわり(着物)

★模擬店 <11時~>  
○大宮婦人会(9日 炊き込みご飯/10日 ちらし寿司) ¥300 ※売り切れ次第終了

★体験(囲碁大会) <9日は13時~16時/10日は10時~15時>  
○囲碁会倶楽部(囲碁)  
※有志俱楽プロ八段の個人指導も予定。  
プロ指導希望の方は、一席1時間(子供)、二段まで一席¥1,000・三段以上一席¥2,000

**11月10日(日)**

★映画上映 <10時~11時40分>  
作品名：「紳士は金髪がお好き」\*日本語字幕(1953年・米) ○思い出シネマクラブ三笠

★舞台発表 <11時45分~13時/13時20分> ※12時~13時は休憩時間です  
三笠公民館主催事業「ダンス入門~いっしょに☆おどろっ!~」発表  
○エンジョイ・ギター(ギター合奏)

★うたごえサロン <13時30分~15時> 参加費：¥100(お土産付)  
○うたごえin三笠(NPO法人大宮地区社会福祉協議会)  
皆さんといっしょに童謡や唱歌、懐かしの歌謡曲などをうたいます。

★体験(お茶会・立礼) <10時~13時> ★フードドライブ<10時~12時>  
○チャチャクラブ(茶道)一席¥500 ○NPO法人フードバンク奈良

★納品書 一紙別紙の発行があります。



# 9月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください  
 ※お申込は、講座ホームページ「参加申込」フォームまたは往復はがき  
 (講座名、〒住所、名前・ふりがな、年齢、電話番号を記入)で。

## \*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」\*

申込不要  
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☆

★10月12日(土) ミニ運動会

★10月25日(金) ハロウィンコンサート

いずれも、9時30分～12時30分



## 「三笠公民館サロン 椅子ヨガ体験」

申込不要  
参加費：無料 <<入場自由>>

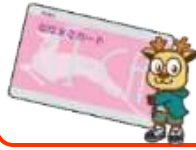
対象：奈良市在住の65才以上

講師：自主グループ フレンドリーヨガの皆さん

10月29日(火)

10時30分～11時30分

(健康増進ポイント対象講座 50P)



# 講座風景

## \*三笠いきいきクラブ\*9月6日(金)

軽スポーツにチャレンジ! 講師：奈良ニュースポーツ協会



## \*自分時間をたのしむ\*9月20日(金)

太りすぎない、ヤセすぎない食べ方～正しい食のはなし～

講師：奈良県栄養士会



食事の話の聞いたりグループワークで献立を考えたり、簡単な体操をしたりしました。



## \*奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」\* 9月14日(土) 音をたのしむリトミック



## 9月27日(金) H A H A 歯のおはなし

講師：歯育師 おのうえさん



## \*ダンス入門～いっしょに☆おどろっ!～\* 9月29日(日) ダンス講師：満留(みつどめ)秀一さん

11月の公民館まつりをめざしてがんばっています!  
大人も子どももいっしょにワイワイたのしく踊っています☆



**編集後記** もう今年も残すところあと3カ月弱。来月には公民館まつりがあります!公民館活動グループの皆さんの成果発表の機会です。たくさんの皆さんのご来場をお待ちしておりますので、ご家族・お友達をお誘いあわせの上ご来場ください!(稲富)