

(公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館だより

【平成29年度 NO.5】



＜発行＞ 【平成30年1月13日発行】
 (公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館
 [住所] 奈良市山町 27-1
 [Tel/Fax] 0742-62-5931
 [メール] nanbu@manabunara.jp
 [開館時間] 9時～17時
 [休館日] 月曜日・祝祭日〔月曜日に当たる場合はその翌日も休館〕
 年末年始

皆さまには健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 昨年は、公民館運営に対しまして、地域住民の皆さま、利用者の皆さまにご支援ご協力をいただきましたことに、心より感謝申し上げます。
 公民館では、昨年11月、講座「なんなん？おもしろ体験隊」の小学生たちが、戌年の大型羽子板作りに取り組みました。ボール紙に綿を載せ布でくるむという押絵の技法を用いて、犬、富士山、松・竹・梅などをかたどったたくさんのパーツを、高さ180cmの大きな板に立体的に重ね、貼り合わせていきます。途中、切った布が小さくてくるめずやり直したり、曲線部分がうまくくるめなかったり、いろいろなハプニングがありましたが、12人の子どもたちは一日かけて熱心に作業し、見事に完成！新年を迎えた公民館のロビーを華やかに飾ってくれています。
 昔から羽子板は、初正月を迎える女の子に贈り、男の子には破魔矢を贈る風習がありますが、どちらも病気や災いをはね除け健やかに育つよう願って贈られるものだそうです。
 羽子板を飾り、穏やかな年始を迎えることができる幸せに感謝しつつ、戌年が皆さまにとりましても、平穏無事で素晴らしい（ワンダフルな）一年となりますようお祈り申し上げます。（奥田 保枝）

図書ポラ「みなくる」の おススメ本の紹介

タイトル：一汁一菜でよいという提案
 著者：土井 善春
 発行：(株)グラフィック社

「日常の食事を一汁一菜にすることは、決して手抜きではない」と。おかずも兼ねる具だくさんの味噌汁は、それぞれの食材からいいお味が出ます。
 野菜を切る音、焼魚、またお鍋の中からいいにおい。等々、楽しむゆとりもできます。
 図書ポラ「みなくる」I.O



2～3月 講座案内

申込方法

往復ハガキに講座名、〒住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号を記入のうえ南部公民館へ、または奈良市生涯学習財団ホームページ <http://manabunara.jp> の参加申込フォームからお申込みください。（3月開催の講座のホームページからのお申込みは1月末頃からの予定）
 ※FAXでのお申込みも受け付けます。窓口で申込みの場合は、返信用のハガキをご持参ください。

美姿勢キープで健康力アップ！

長時間のデスクワークや携帯電話の使用などで知らず知らずのうちに姿勢が悪くなっていますか？悪い姿勢（猫背）は、腰痛や肩こり、様々な病気を引き起こす原因になるとも言われています。姿勢改善を目的とした骨盤・背骨を動かす体操、筋肉ストレッチなどを学び、美しい姿勢を手に入れましょう！

要申込

日時：2月3日（土）、2月10日（土）
 2月24日（土）10時～11時30分
 対象：奈良市在住・在勤・在学の成人 30人
 講師：(株)WIN 健康運動指導士 中野正英さん

知っておきたい！

家計と暮らしの豆知識

要申込

将来の生活設計を立て、老後の不安を無くしたい…家計の管理をきちんとして、少しでも支出を押さえたい…など暮らしについての悩みは多いですね。そんなみなさんの暮らしに密着しているお金と上手に付き合うために必要な知識を学びます。

日時：3月1日（木）、3月15日（木）
 10時～12時
 対象：奈良市在住・在勤・在学の成人 30人
 講師：野村證券(株)奈良支店
 ファイナンシャル・アドバイザー課課長 池田秀雄さん

ママといっしょに絵本づくり

要申込

お子さんと一緒に絵本を手づくりしてみませんか？お子さんがお絵描きや色塗り、手形をとったりしたものを、ママがちょっとアレンジするだけで、世界でひとつだけのオリジナルストーリーの絵本が簡単に作れますよ～。



日時：3月9日（金）10時～11時30分
 対象：奈良市在住の概ね2～4歳児と保護者 15組
 講師：図書ポラ「みなくる」のみなさん

春色コンサート ～歌声響く午後のひととき～

春を感じさせてくれる名曲いっぱいコンサートを開催します。うらかな春の午後のひとときを、素敵な歌声と共に過ごしませんか？

皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。
 日時：3月25日（日）14時～15時
 出演：声楽家 吉岡節さん
 自主グループ「コール・セレーネ」のみなさん
 ※入場自由・申込不要です。

裏面に続く

南部生涯学習体験ウィーク

南部公民館自主グループによる活動紹介・見学・体験を行います。
 入場自由です。(仏画、創作押絵の体験は事前申込が必要)
 各体験開始の15分前までに直接南部公民館にお越しください。



3/6(火)～3/11(日)

詳しくは、南部公民館までお問合せください。 ☎62-5931

◆体験時間 午前：10時～12時 午後：13時30分～16時 夜間：19時30分～21時

3月6日(火)

【午前】
オカリナ ◆グループオカリナ
 オカリナ演奏レッスンの見学

【午後】
仏画 ◆なかよし地藏
 仏画の基本を学ぶ **要申込**

※赤色ボールペン
着付け ◆着物に親しむ会
 着付けの見学及び体験

3月8日(木)

【午前】【午後】
水彩画・油絵 ◆南彩会
 静物画を水彩や油絵で描く
 ※絵具、画用紙、鉛筆、消しゴム

【午後】
編み物 ◆ニットクラブ
 手編み作品の製作見学

健康づくり ◆清澄いきいき男組
 身体を動かしたり、脳を働かす
 体操(65歳以上の男性対象)
 ※タオル・飲み物・運動靴

3月10日(土)

【午前】
アメリカンフラワー
 ◆アメリカンフラワーすみれ会
 アメリカンフラワーの製作

¥800円
創作押絵 ◆創作押絵ちどり会
 鯉のぼりの押絵(短冊)の製作

※古いハンドタオル
要申込 ¥700円 

【夜間】
3B体操 ◆健康体操3B
 補助具(ボール、ベル、ベルター)を用いて音楽に合わせてする体操
 ※タオル・飲み物・上靴・動きやすい服装

3月7日(水)

【午前】
3B体操 ◆3B体操の会
 補助具(ボール、ベル、ベルター)を用いて音楽に合わせてできる体操
 ※動きやすい服装・飲み物

太極拳 ◆太極拳愛好会
 ストレッチ、24式太極拳
 ※動きやすい服装

色鉛筆画 ◆色えんぴつクラブ
 身近な物を色鉛筆で描写
 ※色鉛筆、鉛筆、消しゴム

【夜間】
日本民謡 ◆日本民謡香瑤会
 民謡練習の見学・体験

3月9日(金)

【午前】
自彊術 ◆楽しい自彊術クラブ
 自彊術の見学・体験
 ※動きやすい服装・タオル

マッサージ ◆ほのぼのクラブ
 家庭でできるマッサージの体験
 ※和手ぬぐい

【午後】
南京玉すだれ ◆喜楽会
 南京玉すだれ(3種類)の体験
 ※動きやすい服装

【夜間】
太極拳 ◆健康体操扇
 太極拳簡化24式の体験
 ※飲み物・タオル・運動靴

3月11日(日)

【午前】
スカウト活動
 ◆ガールスカウト奈良県第11団
 ガールスカウト集会の体験
 ※小学生対象

スカウト活動
 ◆ボーイスカウト奈良第6団
 ボーイスカウトゲーム
 ※小学生対象

地域の情報コーナー

第12回窪之庄町文化祭

今回も力作が勢ぞろいします。
 お誘い合わせのうえ、ぜひともご観覧ください。
 皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

とき：2月10日(土)、11日(日)、12日(月)

時間：9時～16時(12日は15時まで)

場所：窪之庄町集会所(窪之庄町307)

☆手作りコーナー

紙粘土で作るミニフラワーアレンジ

☆ミニコンサート：12日(月)13時～

二胡演奏・歌声サロン(みんなで歌おう)



駐車場は、「おおかわ整骨院」南側に用意しますが、台数に限りがあります。

山の辺の道「奈良道」フォトコンテスト 入賞作品展示会

山の辺の道「奈良道」から見える風景、周辺地域の歴史的催事や生活風景をテーマに募集した277点の写真の中から入賞された作品の展示会を開催いたします。
 皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

1月24日(水) 13時～1月28日(日) 17時

場所：入江泰吉記念奈良市写真美術館(高畑町600-1)

1月30日(火) 9時～2月10日(土) 21時

場所：奈良市立西部公民館(学園南3-1-5)

2月13日(火) 9時～2月25日(日) 21時

場所：奈良市立中部公民館(上三条町23-4)

