



都跡公民館だより
9・10月号

発行：(公財) 奈良市生涯学習財団
都跡公民館
〒630-8032 奈良市五条町 204-1
TEL / FAX : 0742(34)5954
https://manabunara.jp/
miato@manabunara.jp

講座案内

★新型コロナウイルス感染予防対策を講じた上で開催します。感染拡大防止のため、中止・延期になる場合があります。

de 愛♪みあとサロン

中秋の名月の日に、民話のおはなし会とオカリナコンサートを楽しみましょう♪

日時 9月10日(土)
13時30分～15時

会場 奈良市立都跡公民館 2階大会議室
費用 無料 申込不要・自由入場 ※人数制限有

出演 (公民館自主グループ)

- ・奈良の民話を語りつくす会
- ・みあと♪オカリナ隊

(共催：都跡公民館自主グループ連絡協議会)



写真で語る ミャンマーのくらしと文化

ミャンマーの衣食住や文化について、
写真を見ながら学びます。

日時 10月15日(土)
13時30分～15時15分

会場 奈良市立都跡公民館 2階大会議室
費用 無料

講師 ・三田メイさん (ミャンマー出身)
・三田崇博さん (写真家)

対象・定員 市内在住・在勤・在学の成人 30人

申込締切 9月28日(水) 必着

(共催：都跡公民館自主グループ連絡協議会)



回想法でこころほっこり

☆回想法は、1960年代ロバート・バトラー (アメリカの精神科医) に
よって提唱されたもので、高齢者が思い出を語ることで脳を活性化
させて、未来に向かって前向きな気持ちをもたらす心理療法です。

思い出を楽しく語り合しましょう♪

令和4年 9月30日、10月28日、
11月25日、12月23日、
令和5年 1月27日、2月24日

※原則第4金曜、9月のみ第5金曜 (全6回)

13時30分～15時

会場 奈良市立都跡公民館・旧田中家住宅

費用 無料 ※長寿健康ポイント対象

対象・定員 市内在住・在勤の65歳以上 12人

聞き手 回想法 me at memory

(都跡公民館自主グループ)

申込締切 9月14日(水) 必着

(共催：奈良市文化財課 (10月・11月))



出張!高齢者ふれあいサロン

音楽にあわせて身体を動かし、元気に!
※都跡中学校区在住の65歳以上対象

①都跡公民館佐紀分館 (定員30人)

10月26日(水) 10時～11時30分

申込締切 10月13日(木) 必着

②都跡地域ふれあい会館 (定員40人)

11月30日(水) 10時～11時30分

申込締切 11月15日(火) 必着

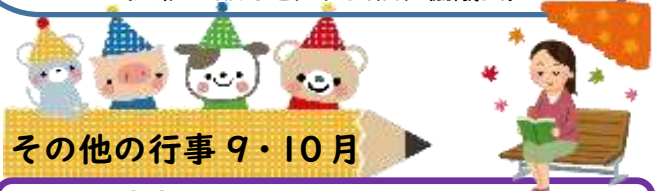
※①15人、②20人以上の申込みがあった場合は、
密集回避のため、約50分の2部制にて実施します。

費用 無料

講師 日本ミュージックケア協会認定

音楽療法士 川西明代さん

(共催：都跡地区社会福祉協議会)



その他の行事 9・10月

なかよし文庫 ※本の貸出など (全12回) 10:00～15:30

9/17(土) 絵本の読み聞かせ他 (10:30～11:30)

10/15(土) 協力：都跡公民館図書ボランティア

移動図書館 (あおぞら号) 13:45～14:30

9/21(水)、10/19(水)

みあと子育てサロン (全12回) 10:00～12:00

9/21(水) 3B体操 親子で楽しく体を動かそう

10/19(水) おはなし会、いもほり (雨天中止)

申込方法 ※申込多数の場合抽選となります。

①往復はがきに 講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を
記入の上、都跡公民館

〔〒630-8032 奈良市五条町 204-1〕まで郵送。

②奈良市生涯学習財団ホームページ「参加申込フォーム」より

③窓口でのお申込みの際は、返信用のはがき (63円) をお持ちください。

裏面に続く

こんな講座やっています♪

暑さもゆるみ、豊穰の秋が訪れようとしていますね。
新型コロナウイルス感染症は第7波をむかえております。
私たちも、これまでの感染対策を再確認・徹底しています。
そんな中ですが、当館で多くの講座を開催しました。

みあと幸齢者学級 みんなで決めた年間計画に沿って様々な学習をしています。7月は、奈良ニュースポーツ協会の皆さんを講師にお招きし、みんなでポッチャヤ



トリコロキューブに挑戦しました。皆さん、とても上手にプレイされて、会場は盛り上がりました。8月・9月は暑さのためお休みとしています。

みあときつずチャレンジ隊 地域の小学生を対象に、大学生や若手社会人たち（若者隊）が様々な企画をして、子ども達とともに実行する講座です。7月は班決め、シンボルづくり、班対抗ゲームとして、空箱を積み上げるタイムを競い盛り上がりました。8月は夏のお楽しみ会として、巨大新聞じゃんけん、絵具と紙でマーブリングの団扇づくり、「怪盗えっくすの挑戦状」による謎解きをしました。



★若者隊（18歳～20代）新規メンバー募集中。興味のある方は公民館まで。

みあと子育てサロン 毎月1回、第3水曜日に、民生委員・民生児童委員さんの協力を得ながら開催しています。7月は、地域ボランティアにこここ会による手遊び・絵本・ロープ遊びなど楽しいプログラムをしました。8月は、図書ボランティアによる絵本のおはなし会と、奈良ヤクルトから管理栄養士を招いて、「親子でたのしい食育」のお話をさせていただきました。参加者からは、普段疑問に思っていることを専門の方に尋ねられて安心したという声をいただきました。



回想法ボランティア養成講座 ①津田 理恵子さん（神戸女子大学健康福祉部社会福祉学科教授）②長谷川 美津代さん（吹田傾聴ほほえみ代表）③回想法 me at memory（都跡公民館登録自主グループ）の順に、回想法の理論や実践を講義とワークショップ形式で36名に受講していただきました。その後、回想法me at memoryに会員登録される方も複数人おり、今後の活動の展開が楽しみです。



古民家で昔のくらし体験 7月に奈良市指定文化財旧田中家住宅にて、かまどでご飯を炊き、昔遊びや竹で工作をしました。講師には、すずらんクラブ（薪割り・かまど炊飯）・竈ai研究会（かまどワークショップ）・奈良市文化財課職員（旧田中家住宅解説ほか）をお招きしました。古民家の見どころや、各地のいろんな竈の話を聞いて学び、炊きあがったご飯で握ったおむすびや竹の箸をお土産にしました。



de 愛♪みあとサロン～ 「みんなで語ろうあの時代～1960年代へタイムスリップ～」をテーマに、B.A.Gによる1960年代の音楽と出来事を振り返りながら、グループ回想法の体験を行いました。懐かしの音楽と語りあい、みんなの心が癒されました。後半の回想法も話が弾み、みなさんに笑顔がこぼれていました。いずれの講座も、受講者のみなさんの学習・体験に対する積極的な姿勢によって、より充実した内容になったのではないのでしょうか。（館長）



【予告】 スマホ活用術

日時 **11月15日（火）**
13時30分～15時30分



会場 奈良市立都跡公民館

内容 スマートフォンの基本操作と
災害時に役立つアプリ紹介等

対象・定員 都跡地区在住の60～70歳代 20人

※詳しくは10月頃にお知らせします



奈良市生涯学習支援サイト <https://manabunara.jp>

「公民館だよりバックナンバー」など都跡公民館のページを見てね！

裏面に続く