



## 都跡公民館だより 秋号

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  
http://manabunara.jp/  
miato@manabunara.jp

昨年度は一日でも早く公民館をはじめ、地域に馴染めるようにと努めてまいりましたが、今年度は2年目ということもあり、心に余裕を持ちながらのスタートとなりました。が、4月下旬からはじまった「かまどマスター養成講座」を皮切りに目まぐるしい日々が続き、気づいたらもう秋になっていて、公民館だよりも今号が今年度最初の発行となってしまいました。

ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、4月の人事異動で生涯学習センターから新しい職員が着任して心機一転、新しい都跡公民館がスタートしています。

そろそろ半年が経とうとしていますが、今年度も新しい職員とともに公民館や地域を盛り立てていく一員として努めてまいりたいと考えていますので、みなさま、どうぞよろしくお願いいたします！

### 「自主グループ見学会」

#### 実践体操

「生きてる限り動ける身体」をモットーとし、加齢等による筋力の低下を出来る限り緩やかにするストレッチ体操の実践と継続に励んでいます。みんなで楽しく体を動かしましょう！！

#### 見学体験日

10月21日(火)・28日(火)  
9時45分～11時



### 令和7年度都跡公民館 スタッフ紹介

中西 良樹(館長)  
芳井 浩子(職員)  
永尾 佳子(職員)  
城 君之(管理人)  
中園 洋輔(管理人)

この春、西村は飛鳥公民館に異動となり、管理人の福川は退職いたしました。皆さま、お世話になりました。

## 主催講座のご案内

都跡地域の皆さまだけに、これからの公民館講座の予定をひと足お先にお知らせします！

### みあと幸齢者学級

体操、音楽鑑賞などを通して、生きがいや楽しみを見つけながら仲間づくりをめざすことを目的に開催しています。**申込不要**なので、お気軽にご参加ください。

◆10月9日(木) 13:30～15:00

【マジックショー】

マジシャングマによる驚きのステージマジック!



◆11月13日(木) 13:30～15:00

【防犯教室】

落語を楽しみながら防犯の心得を学びます!

◆12月11日(木) 13:30～15:00

【健康体操】

運動でアンチエイジング!筋トレのススメ!



### 男性限定!季節のイベント料理

男性限定の初心者向け料理講座です。

クリスマス料理・お正月料理・節句料理を作ります。応募方法等は、**しみんだより11月号**をご覧ください。

【開催日時(予定)】

11/22(土)・12/13日(土)・翌年1/10(土)  
いずれも9時30分～13時

### de 愛♪みあとサロン

次回開催日の問い合わせを多数いただきましたので、お知らせします。申込不要ですので、お誘いあわせのうえご参加ください!皆さまのお越しをお待ちしています!

12/20(土) 13時30分～15時30分

# 都跡公民館まつり

都跡公民館で活動されている自主グループの皆さまの日頃の学習成果の発表の場として都跡公民館まつりを開催します。皆さまのお越しをお待ちしております。

## 10月25日 土

### 10時～15時

【記念講演会】 10:00～10:40

西方院副住職  
(唐招提寺執事長) 石田 太一さん  
◀演題▶

「都跡地域の交流の歴史を今に生かそう」  
歴史ある都跡地域とそこで営まれる学びや人と人との  
つながりの大切さについて  
お話いただきます。

申込不要 《定員:40人》



【フードドライブ】 10:00～15:00

皆さまのご家庭や職場で食べきれない食品をお持ち寄りください。

【こんにやく販売】 9:30～(売り切れ次第終了)

手作りこんにやく 限定100個 ¥200

【料理・バザー販売】 12:10～13:10

- ・薪とかまどで炊いた本格ご飯と豚汁 50食 ¥300
- ・手作り品 (例: バッグ・小物入れ・タペストリーなど)

【体験会】

11:20～12:10

大正琴同好会

14:00～15:00

悠遊吟詩会都跡

【舞台発表】 ※ 進行状況により、時間が前後する場合があります。

10:50	大正琴同好会	13:10	アンサンブル燈
11:10	実践体操	13:30	ポプラの会
11:30	南京玉すだれ都跡教室	13:50	楽々太極拳
11:50	都跡3B体操	14:10	民謡クラブみあと
12:10	お昼休憩	14:30	みあと♪オカリナ隊

14:50～ 公民館のうたをみんなで合唱します。

- ・開始2時間前の時点で奈良市に気象警報が発令された際は中止します。
- ・熱中症予防のため、水分補給用の水筒やお茶などをお持ちください。
- ・駐車場に限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

## 都跡公民館

住所: 〒630-8032 奈良市五条町204-1

TEL・FAX: 0742-34-5954

開館時間: 9時～17時 (休館日: 月曜・祝日)

