

# 飛鳥公民館だより

令和4年度 第1号 (令和4年4月発行)

発行：(公財)奈良市生涯学習財団  
飛鳥公民館  
〒630-8306 奈良市紀寺町 984  
TEL/FAX：0742(23)2804  
E-mail asuka@manabunara.jp

先月に開催した「飛鳥体験ウィーク」にご参加いただきましたみなさま、また講師としてご協力いただきました自主グループのみなさま、どうもありがとうございました。新型コロナウイルス感染拡大の時期と開催時期が重なってしまい参加者が少なかったのは残念ですが、さまざまなグループが公民館で活動されていることを知っていただく機会となっていたらうれしいです。

今月号は新年度の講座の案内を掲載しておりますので、ご興味のある講座がございましたら、ぜひご参加・お申込みください！

## 講座案内 (自由入場)

# カラダ元気！健康体操

月1回、飛鳥公民館で健康維持・認知症予防のために体操を行います。  
軽く神経を刺激したり椅子に座っての体操など、体への負担が少ないストレッチを中心とした簡単な運動です。

健康のために何か運動しようと考えている方は、ぜひご参加ください☆

日 時：令和4年 **4月14日**～令和5年 **3月9日**

原則毎月**第2木曜日** (8月は第3木曜日)

**10時～11時**

場 所：飛鳥公民館 2階 集会室

対 象：奈良市立飛鳥中学校区在住の概ね65歳以上

参加費：1回につき **100円**

講 師：奈良市運動習慣づくり推進員協議会

持ち物：運動靴(上履き用)、タオル、水分補給用の飲み物

- ※当日、8時の時点で奈良市に気象警報が発令された場合は、中止とします。
- ※運動靴(上履き)、タオル、水分補給用の飲み物、交通系等ICカードをご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
- ※新型コロナウイルス感染対策として、入場の人数を制限させていただく場合があります。
- ※講師の都合により、約30分間の運動プログラム(DVD)に変更となる場合があります。

◆新型コロナウイルス感染防止対策として、以下の5点についてご協力をお願いいたします。

1. 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、参加をご遠慮ください。
2. マスクは必ず着用ください。
3. 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します。
4. 参加者名簿の作成にご協力ください。
5. 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。

申込不要  
入場自由



奈良市健康増進ポイント  
対象事業です  
(50P/1回参加)



裏面もご覧ください。

## 講座案内（申込必要）

### ① はじめよう スマートフォン

「スマートフォンを持っていない方・これから機種変更を検討される方」のためのシニア向けスマートフォン教室です。基本操作をはじめ、タッチパネルで楽しめるインターネットの使い方等、わかりやすくご紹介します。（※スマートフォンは貸し出します。）

第1部基本編：◆スマートフォンとは？ ◆基本操作・・・など

第2部活用編：◆インターネット ◆安全・安心便利なアプリ活用  
◆災害対策アプリ他紹介・・・など

奈良市長寿健康ポイント  
対象事業です(20P)

長

日時：令和4年4月28日（木）14時～16時

講師：KDDI(株)認定講師

対象・定員：市内在住の概ね60～70歳のスマートフォン未所有者 17人

締切：4月19日（火）



### ② 飛鳥生涯学習セミナー

地域課題・生活課題について学習し、教養を深めることを目的に開講します。地域の中で生きがいをもって生活を送るために、仲間と年間を通じて楽しく学びましょう！公民館内での学習だけではなく、館外に出かけて現地学習も行う予定です。

日程：令和4年5月17日（火）～

令和5年2月21日（火）

（原則毎月第3火曜日 ただし8月は休講）

時間：午後1時30分～3時30分

対象：飛鳥中学校区在住の成人

締切：4月26日（火）

### ③ 飛鳥ふれあいサロン

さまざまな学習を通じて、月に1度公民館で楽しい時間を過ごし、仲間づくりを行いましょう。

日程：令和4年5月18日（水）～

令和5年2月15日（水）

（毎月第3水曜日 ただし8月は休講）

時間：午後1時30分～3時

対象：飛鳥中学校区在住の70歳以上

締切：4月27日（水）

※新型コロナウイルスの感染拡大を防止するため、講座が中止となる場合があります。

※いずれの講座も応募者多数の場合は抽選になります。

①②③の講座は、お申込みが必要です。下記 A～Cいずれかの方法でお申込ください。

A. 返信用63円はがきをお持ちの上、飛鳥公民館の窓口で申し込む。

B. 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申し込む。

C. 往復はがきに必要事項（講座名・氏名（ふりがな）・〒住所・電話番号・年齢・性別）を記入の上、公民館に送付。

### リサイクルについてのお願い

先月の「公民館だより」でお知らせしましたとおり、公民館での食品トレーの回収は3月30日をもって終了いたしました。

今後は、ペットボトル・空き缶・牛乳パックの3点のみの回収となります。

※**ビン**は回収しておりません

休館日はリサイクルコーナーを閉鎖していますので、開館日にお持ちください。ご協力よろしくお願いたします。

