

飛鳥公民館だより

令和7年度 第5号 (令和8年3月26日発行)

(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番地
TEL&FAX 0742-23-2804
E-mail asuka@manabunara.jp
開館時間 9時~17時
休館日 月曜・祝日(月曜が祝日の場合は翌日も休館)

令和8年度を迎えるにあたって



春の風が心地よく、まちの景色も明るさが増してきました。令和7年度も公民館の活動を支えてくださった皆さんに、まずは心からのお礼をお伝えしたいと思います。講座や自主グループでの学びや交流を通して、皆さんの笑顔にたくさん元気をいただいた一年でした。そして、もうすぐ令和8年度が始まります。新しい講座の準備も進み、また皆さんと楽しい時間をご一緒できることを楽しみにしています。これからも気軽に立ち寄れて、ほっとできる場所であり続けるように、皆さんとの繋がりを大切にしていきたいと思います。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。



主催講座のご案内 <事前申込制の講座>

①やさしく整えるヨガ

締切 4月10日(金)

現役世代向けに、公民館で心と体を整えるヨガの体験会を実施します。

無理なく動いてリフレッシュしませんか？

※講座終了後、希望者は自主グループに加入して継続できます。

令和8年4月24日(金) 9時30分~10時45分

対象:奈良市在住・在勤の概ね65歳までの成人女性12人 参加費:無料

講師:飛鳥公民館登録自主グループ「飛鳥ヨガ教室」指導者



申込QR



②DVDでゆるやか体操<全8回>

締切 4月14日(火)

DVDを見ながらイスに座ってできる簡単な体操で、無理なく運動習慣を始めませんか？

ご当地体操や懐かしの歌に合わせて楽しく体を動かします。

※2回目以降は、イスや機材の設置・片付けを参加者当番制でご協力ください。

※全8回終了後、希望者が複数いる場合は自主グループを立ち上げて継続できます。

令和8年4月22日(水)~12月23日(水)の毎月第4水曜日

13時30分~14時30分 (8月は休み、9月のみ第5週)

対象:飛鳥中学校区在住の成人 30人 参加費:無料



申込QR



③飛鳥地蔵マップ事前調査会<全3回>

締切 4月14日(火)

奈良教育大学の学生とともに、小中学生向けイベント「飛鳥の地蔵マップを作ろう!白毫寺エリア編」の実施に向けて準備と地蔵マップの発行を行います。

令和8年4月21日(火)、5月12日(火)、7月14日(火)

16時30分~18時 ※会場は白毫寺町町民センター

対象:飛鳥中学校区在住・在勤の成人 10人 参加費:無料



申込QR



④飛鳥ふれあいサロン 締切5月7日(木)

5月20日(水)~3月17日(水)

毎月第3水曜日(8月休み)

対象:飛鳥中学校区在住の概ね70歳以上

申込QR



⑤飛鳥生涯学習セミナー 締切5月7日(木)

5月19日(火)~1月19日(火)

原則毎月第3火曜日

対象:飛鳥中学校区在住の成人

申込QR



申込方法 ①~⑤の講座は、以下いずれかの方法でお申込みください。※定員を超えた場合は抽選します。

<WEB>(公財)奈良市生涯学習財団ホームページ <https://manabunara.jp>

※各講座の講座案内ページの申込みフォームからお申込みください。

施設へのお問合せフォームや公民館への直接メールでは受付できません。

<往復はがき> 講座名・名前(ふりがな)・〒住所・電話番号・年齢(学年)と返信面の宛先をご記入のうえ、〒630-8306 奈良市紀寺町984番地 飛鳥公民館 までお送りください。

※85円になっているか確認してください。締切日まで余裕を持って投函してください。

<窓口> 返信用はがき(85円)を持参、もしくは、メールアドレスを記入できるようにして、飛鳥公民館までお越しください。(受付時間 9時~17時、月曜・祝日休館)

<申込不要の講座> 当日、会場に直接お越しください。
開始2時間前の時点で奈良市西部に気象警報が発令されている場合は中止します。

カラダ元気！健康体操

毎月第1木曜日 10時～11時 〈全11回〉

対象：飛鳥中学校区在住または飛鳥公民館ご利用の成人

参加費：1回につき100円

持ち物：上履き、水分補給用の飲み物、タオル、
※動きやすい服装でお越しください。

●開催日：4月2日、5月7日、6月4日、
7月2日、9月3日、10月1日、11月5日、
12月3日、1月7日、2月4日、3月4日



飛鳥シネマシアター

毎月第2木曜日 13時30分～ 〈全10回〉

※終了時間は作品によって異なります。

対象：奈良市在住の概ね65歳以上

参加費：無料

持ち物：水分補給用の飲み物

<上映予定>

- 4月9日(木)
「ライムライト」(137分)
- 5月14日(木)
「素晴らしきヒコーキ野郎」(131分)

年間予定は
ホームページに
掲載しています



<予告> 詳細は4月下旬以降にチラシやホームページにてお知らせします。

❖親子で奈良公園の自然ウォッチング 5月23日(土)午前 ※小学生親子対象
元奈良教育大学附属小学校副校長のやさしく楽しい解説アリ！
豊かな自然が広がる奈良公園を親子で散策しませんか。 ※奈良しみんだより5月号にも掲載予定

❖飛鳥の地蔵マップを作ろう！白毫寺エリア編 5月30日(土)
飛鳥地域では毎年7月23日に地蔵盆が行われ、子どもたちの成長を願う伝統が受け継がれています。
今年は奈良教育大学の学生とともに、小・中学生を対象(保護者の同伴可)に地蔵盆を学び、白毫寺
エリアのお地蔵さまを巡って地蔵マップを作成します。身近な文化に触れる貴重な機会です。

❖みんなで昔遊び 5月31日(日)午前 ※小学生以上対象、申込不要
今年もやります！飛鳥小学校体育館でコマ、お手玉、羽子板、竹とんぼなどの昔遊びを楽しみましょう。

自主グループ紹介 会員募集中！ぜひご参加ください！

公民館で活動している自主グループ情報は
ホームページ <https://manabunara.jp>
でも確認できます。

オカリナ飛鳥

毎月第1・3木曜日 10時～11時30分

指導者はいませんが、会員同士でおしゃべりを楽しみながら、
音楽に合わせてゆったりと演奏しています。

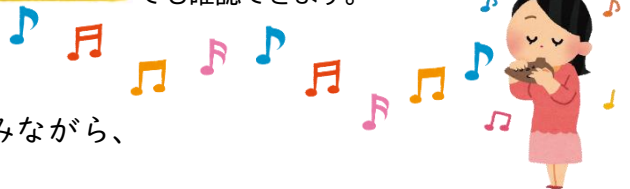
楽譜の読み方も教え合えるので、読めなくても大丈夫！ 初心者の方も安心して始められます。
見学や体験も歓迎していますので、興味のある方はお気軽にお問合せください。

会 費：月会費 500円

参加方法：事前に公民館まで連絡のうえ、見学・体験にお越しください。

持 ち 物：オカリナ、水分補給用の飲み物など

※オカリナをお持ちでない方は、まずは見学に来てから、各自で購入してください。



飛鳥ヨガ教室

毎週金曜日 9時30分～10時45分

1月にスタートした新しいグループです。

ヨガ哲学を学びながら、ポーズと呼吸を丁寧に行い、心と身体の整え方を身につけていきます。

会 費：1回1,000円

参加方法：事前に公民館まで連絡先をお伝えください。会から折り返しご連絡いたします。
飛鳥公民館に掲示しているポスターのLINEからご連絡も可能です。

持 ち 物：水分補給用の飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(あれば)



おもて面掲載の
公民館主催講座「やさしく整えるヨガ」で
指導します。ぜひご参加ください。