

# 富雄公民館 主催講座のご案内

9~11月に開催(予定)の講座です  
 ※準備中の講座は、変更になる可能性があります。  
 詳しくはしみんだより、もしくはHPをご確認ください。

## 月に2回! ツボ押しストレッチ

開催中!



日時: 2025年4月12日~2026年3月21日の原則毎月第2・4土曜日  
 (12・3月は第2・3土曜日)  
 (8月は休み)  
 10:00~11:30

ポ

対象: 富雄中学校、富雄第三中学校区在住の成人

申込: 不要

準備中

## 地元主婦に学ぶ! 手作り麴で韓国家庭料理

地元主婦の方から、アレンジが効く手作り麴を使って、近年人気の韓国家庭料理にアレンジする方法を教わります。

日時: 10月19・26日(日)  
 10:00~13:00 ※全2回  
 対象: 富雄中学校、富雄第三中学校区在住の概ね20~50歳代 16人  
 〆切: 10月11日(土)  
 費用: 2,000円(材料費全回分)  
 講師: 発酵食品ソムリエ 吉田 奈緒さん



※9月中旬頃からお申込みください  
 ※申込方法は、同館までおたずねください

# つなぐ

令和7年度  
 第2号  
 (令和7年8月発行)

準備中

## 学ぶ! 脳トレと速読の基礎



この講座では、速読初心者を対象に、楽しみながら文章を速く正確に読み解く基礎的なトレーニングを行います。

日時: 10月4・18日、11月1・15日  
 全て土曜日 10:00~12:00  
 ※全4回

対象: 奈良市在住の成人 20人

〆切: 9月20日(土)

費用: 1,000円(全回分)

講師: 日本速読協会公認インストラクター  
 嶋津 けい子 さん

※しみんだより9月号掲載予定

準備中

## 地元主婦に学ぶ! 家庭でもできるアーユルヴェーダ料理

地元でアーユルヴェーダスクールを運営しておられる講師を招き、美味しく、体に優しいスパイス薬膳を作ります。

日時: 11月2・9日(日)  
 10:00~13:00 ※全2回  
 対象: 富雄中学校、富雄第三中学校区在住の概ね20~50歳代 16人  
 〆切: 10月21日(火)  
 費用: 2,000円(材料費全回分)  
 講師: 奈良アーユルヴェーダスクール代表 野村 真紀 さん

※9月中旬頃からお申込みください  
 ※申込方法は、同館までおたずねください

発行

〒631-0065

0742(43)5386

奈良市鳥見町二丁目9番地

富雄公民館

(公財) 奈良市生涯学習財団



準備中

# にぎやか体験ウィーク



## 11月25日(火)~30日(日)開催決定!!

富雄公民館で、隔年開催の「富雄公民館まつり」と交互に開催している「にぎやか体験ウィーク」は、自主グループの日頃の活動を体験していただくため、富雄公民館自主グループ連絡協議会との共催で開催しています。

どんなことをしているのか気になったグループや、やってみたかった活動を、思う存分満喫する一週間になるよう、準備しています(≧▽≦)

体験内容についての詳細は、10月中旬ごろチラシの回覧等でお知らせさせていただきます!



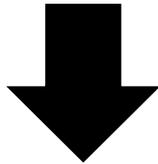
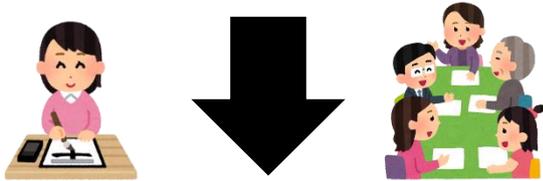
# ～ 公民館って、こんなところ！

「公民館って、何をするところ？」という方、まだまだたくさんおられるのではないのでしょうか(^-^;) そんな方のためにご紹介します！大きく分けて、次の2通りの学びの場になっています。

## 1 つめ

### 自主学習をする

奈良市在住・在勤・在学どれかに該当する5人以上の学習グループであることなど、いくつかの条件はありますが、研修や会議だけでなく、料理実習、芸術活動、運動やレクリエーションなど、幅広くご利用いただけます。



### こうして自主的に作られたグループを・・・

「自主グループ」といいます。

令和7年度4月現在、富雄公民館には40グループが活動をされています。

現在あるグループに入りたい！新しい自主グループを作りたい！どちらにしても公民館にお気軽にお問合せください。



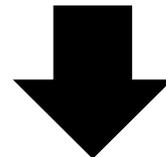
## 2 つめ

### 主催講座を受ける

公民館主催講座は、奈良市または地域の皆様に学びを通して健康で文化的な生活を送っていただくために、公民館が企画し実施するものです。

子育て、生きがいづくり、健康、自分磨き・・・など、あらゆる世代に向けて多様なニーズに応える講座を開催します。

しみんだより、財団ホームページをはじめ、この公民館だよりでもお知らせします。ぜひ積極的にご参加ください！



### 主催講座に参加するには・・・

毎月の「しみんだより」や下記ホームページ（※）に、講座の案内が掲載されたり、地域の回覧/掲示でチラシを見ていただけたたりすることもありますので、締め切りまでにお申し込みください。

お申込みは、主に往復はがき、またはホームページからとなりますが、分かりにくい場合は当該館までおたずねください。

講座によっては、定員を設けない「自由入場」のものもあります。

※奈良市に24館ある公民館の主催講座・各施設・グループ情報などは、<https://manabunara.jp> で閲覧できます。（“まなぶなら”で検索）



## 編集後記

6・7・8月と、毎日暑すぎる日が続き、出会う人と交わす挨拶が「こんにちは」が夏の間だけ「暑いね〜」になっていまして・・・気温もさることながら、雨の降り方などをみていると、地球は大丈夫なの？と感じずにはいられませんね。

公民館のグループ活動を、お休みされるところも多いですが、暑さが落ち着いてきたら、また元気に活動してほしいと思います。

公民館は、いつでもお待ちしております！



## 7ヶ月清掃のお知らせ

### 9月28日(日)

上記日程は富雄公民館全室使用できません。あらかじめご了承ください。またこれに伴い、27日の午後から各部屋の準備を行うため、使用制限をさせていただく場合があります。併せてご了承くださいませよう、お願いします。

