



京西公民館だより

春の訪れを感じる3月がやって来ました。寒さが和らぎ、あたたかな日差しが心を和ませる季節です。年度の締めくくりとして、今年度開催した事業を振り返るとともに、来年度に向け、地域の皆さまが集まり、互いに交流できる場所を提供できますよう新しい企画も考えております。ぜひご参加いただき、皆さまのご意見やご感想をお聞かせいただければ幸いです。今後とも地域の中の京西公民館を宜しくお願いいたします。



◆ ◆ ◆
◆ ◆ ◆



今年も
始まります

申込
不要

奈良市子育てスポット事業

ぷよ☆ぷよの会

4月9・23日

5月14・28日

6月11・25日ほか

原則毎月第二・四水曜日

9:00~12:00

会場：公民館 2階ホール

対象：概ね3歳までの子
と保護者

費用：無料 **入退場自由**

内容：フリータイムと絵本
季節の工作など

お知らせ

3/28(金)は、自主グループ代表者会議・大掃除・消防訓練を行います。各グループからご参加をお願いします。

「こんな講座がありました」 今年度開催したの主催講座の紹介

京西愛城会お城めぐり 5月開催

京西公民館から「続日本100名城」認定の郡山城跡を目指して歩き、その歴史と魅力を学ぶことを目的に開催しました。講師は日本の城を愛する地域にお住まいの方です。参加の方は、近隣地域に対する関心と愛着を深めるとともに、有志で続編を企画するなど、生涯学習のきっかけとなり、新しい自主グループ結成に至りました。公民館ホームページを見た城好きの方からの反響もあり、メンバーも増えました。グループ発足後これまでに宇陀松山城、信貴山城、高取城など、各地に足を延ばしています。気候の良くなる4月以降は、柳生陣屋、鹿背山城、伊賀上野城、小泉城、筒井城、伏見桃山城、勝龍寺城をめぐる計画です。



知ると安心、介護の備え 6月開催

地域にある介護施設「あすならホーム西の京」を訪問し、相談窓口や申請方法等についてお話を聞きました。施設内部を見学したことで、利用者の方が日中過ごされている様子を知ると同時に、安心な空間が成り立つのは、介護職員の方の懸命なサポートによるものだということも理解しました。自分や家族の不安を和らげ老後を前向きに捉える助けになりましたら幸いです。



男のストレッチ教室(全2回) 9月開催

概ね60歳以上の男性を対象に、柔道整復師の方を講師に運動習慣と体力を身につけるため、ストレッチを学びました。柔軟体操では「身体が硬い」「腰が痛い」など話しながらも二人一組になって熱心に取り組みました。



公民館は女性利用者が多いですが、男性も運動や趣味などグループに参加して生涯学習活動を始めると交友関係が広がり、新たな発見がありますよ。ぜひ公民館にお越しください





4月から参加者募集する主催講座

女性セミナー

要：申込

女性を取り巻く様々な生活課題や身近なテーマについて学びましょう。知識や教養を身につけながら仲間づくりも！



日時：5月～来年2月の原則第1金曜

10時～11時半（8月は休み）全9回

対象：奈良市にお住まいの成人女性40人

（申込×切4/22）

費用：受講料として500円（全回分）

他、館外学習にかかる費用（交通費や入場料）、また材料費が必要な回があればご負担いただきます。

内容：音楽・健康・運動・食・美に関する

講座や体験 11月は館外学習



参考（前年度の内容）：

- ・コンサート ・ピラティス ・ボッチャ
- ・奈良ヤクルト健康講座 ・フレイル予防
- ・奈良観光コンシェルジュ講演現地学習
- ・NPO法人「おてらおやつクラブ」講演 他

要：申込

はつらつシニア会（旧高齢者学級）

健康や生活に役立つ内容を学びます。この講座は奈良市長寿健康ポイント対象で、70歳以上の方には、ななまるカードに20ポイントが付与されます

日時：5月～来年1月までの奇数月の第2木曜日 13時半～15時 全5回

学習計画案

- ① 5/8：開講式と銭太鼓公演
- ② 7/10：榊明治「健康講座」
- ③ 9/11：音楽療法
- ④ 11/13：館外学習
- ⑤ 1/8：落語鑑賞

対象：奈良市にお住まいの65歳以上の方30人（申込×切4/22）

費用：受講は無料ですが、館外学習にかかる費用（交通費や入場料）はご負担いただきます。



参考（前年度の内容）：

- ・ヘルマンハープコンサート ・回想法
- ・脱水症予防の話 ・肩こり腰痛体操
- ・特殊詐欺について ・落語鑑賞
- ・古代ゲームかりうちと平城京かるた
- ・奈良市史料保存館「昔の奈良観光」 他

京西公民館 主催講座の申込方法

下記の①～④いずれかの方法

- ①往復はがきに必要な事項《講座名・氏名住所・電話番号・年齢》を書いて京西公民館宛に締切日必着で郵送する。
- ②FAXで上記の必要事項を送信する。
- ③公民館に来館し申込用紙に記入する。返信用85円ハガキを持参ください。
- ④公民館のホームページから申し込む。

<<https://manabunara.jp>>

- *申込多数の場合は抽選となります
- *京西公民館では、公民館だより、ならしみんだよりに掲載されない講座も開催しています。上記HPでは全ての講座紹介を見ることができます。

はつらつシニア会の会場の月には体操講座

シニア健康サロン（予定）

地域にあるハッピーサービスグループのご協力で、座ってできる体操を学びます！

日時：①6/12 ②10/9

③12/11 ④2/12

全て第2木曜日 全4回

13時半～15時

こちらは申込不要

対象：京西地域にお住まいの概ね60歳以上
費用：参加無料

その他：奈良市健康ポイント50ポイントが付与されます。ななまるカードか交通系ICカードをご持参ください