



京西公民館だより

こんにちは、京西公民館です。今年、遅かった梅雨入りの前に先に夏が来たような大変暑い日が続きました。急な気温の変化に身体がついていかず、疲れやだるさを感じることはありませんか。そんな時は無理をせず、水分補給や室温管理にも注意してゆったりと過ごしましょう。これからが夏本番。夏の行事や家族の集まりなどを楽しみに、暑い夏を乗り切りたいですね。



「けいせい公民館まつり」に向かって

今年度、京西公民館は開館40周年を迎えます。住宅開発が進み住民が増え、京西中学校が開校されると、一中学校区に一公民館の建設を目標とする「奈良市公民館整備計画」により、当公民館が創立されました。これまで多くの地域住民の方が集まり学習活動をしてきました。公民館が主催した講座を発端に長く活動を続けている自主グループがあります。また主催講座の中にも開館間もないころから続いている「女性セミナー」「高齢者学級（はつらつシニア会に名称変更）」があり、今も多くの方が熱心に集い学んでいて、京西公民館の長い歴史を感じます。学習や地域団体の会議のため「以前は京西公民館に行っていたよ」とよくお聞きます。そのような方も含め多くの方に公民館まつりに来ていただきたいと、利用者の方たちで構成される実行委員会でも盛りだくさんの内容を計画中です。

予告

けいせい公民館まつり

と き：11月30日（土）～
12月1日（日）の2日間
初日は、10：00 開始

場 所：京西公民館

内 容：オープニングイベント

11/30 京西保育園

12/1 京西中ギタマン部、
舞台発表、作品展示、
各種体験コーナー、
料理バザー、喫茶、
パンなどの販売 など

「ミニ体力UPサロン」終了しました

平成28年度より開催してきました。（当初の名称は「リフレッシュサロン」）3年3ヶ月の間に開催回数は180回、参加人数はのべ4,728人にも上りました。これまで多くの方にご参加いただき誠にありがとうございました。「足の痛みがラクになりました」「身体が柔らかくなりました」「転んでも大きな怪我をしなかった」などの嬉しいお声を聞きますと、地域の皆さんの体力作りにいくらかお役に立てたのかなと職員一同喜んでいきます。7月からは火曜日と日曜日に新しい自主グループが活動をはじめていきます。また、公民館の新しい取り組みとして9月から新講座「京西ウオーキングサロン」を計画中。健康作りと地域の魅力発見を目的に公民館を出発して歩きます。こちらもぜひご参加を！

主催講座「かたん折り紙」開催中です！

4月に全8回の折り紙の講座を開講、抽選で決まった10人の方が受講中です。季節を感じられる作品や、ちよっと人にプレゼントすると喜ばれそうな作品など毎回楽しんで作っています。近頃はユーチューブで検索すれば折り方の動画などがたくさん見つかりますが、講師の方から直接指導していただき、受講生同士教え合いながら制作するのは、公民館ならではの楽しみ方です。合間のおしゃべりも欠かせません。少し難しい所は戸惑うこともありませんが、完成した時には気分もスッキリ。制作した作品の一部は公民館に飾ってありますので、ぜひご覧ください。



鹿とコマ まわすと色がきれい



絵本「はらぺこあおむし」より

★講演「万葉集のあらましと新元号『令和』

とき：9月12日（木）午後1時30分～3時

会場：京西公民館2階ホール

申込不要・無料

講師：奈良まほろばソムリエの会／米谷潔さん

（この講演会は、連続講座「はつらつシニア会」受講以外の方も受講できるオープン講座です）

発行（公財）奈良市生涯学習財団 京西公民館
奈良市六条西一丁目三番四十三―二号

電話・FAX 0742-44-2669

☆次回公民館だより発行は10月の予定です。11/30(土)～12/1(日)公民館まつりの開催を計画しています。

自主グループ紹介

京西公民館では、63の自主グループが登録し活動しています。見学・入会希望は気軽にお尋ねください。

●京西銭太鼓

内容：銭太鼓の演技

活動日：毎週土曜日、午前11時～正午

銭太鼓は中に銭が入った丸い筒形の太鼓を、音楽にあわせて打ったり、回したりする芸能です。落とすこともあります。それはご愛嬌。軽い運動のつもりで、無理なく、楽しく練習しています。



●ひよこサークル

内容：育児サークル

活動日：毎週木曜日、午前10時30分～正午

就園前の子ども達とお母さんたちがたくさん仲間を作り、協力し合う明るく楽しい共同育児サークルです。みんなでアイデアを出し合って、絵本や手あそび、製作などの活動をしています。また、食育にも力を入れています。



●西の京太極拳クラブ

内容：中国伝統太極拳

活動日：第1・2・3水曜日、午後1～3時

中国で三百年以上の歴史を持つ太極拳の基礎を学び、リラクゼーションながら全身運動をすることでの心のリフレッシュを目指します。

ゆったりとした動きの楊式、力強い動きの陳式を練習しています。一度体験してください！



●真央の会

内容：大正琴

活動日：第2・4水曜日、午前9時～正午

私達は2つのパートにわかれて演奏しています。初めは弾けなかつたり合わなかつたりしますが、曲が出来上がった時はうれしく達成感がありますよ。ワイワイ、ガヤガヤと楽しく練習しています。



●けいせい洋楽シンギングサロン

内容：洋楽の歌唱

活動日：第3金曜日

午前9時30分～正午

『青春が甦るひとときを！』

今から70年程前、全世界を風びしたロックンロール。その頃の楽しさを共有するミュージックサロンが出来ました。どうぞ「自由に遊びにお越しください。」



お知らせ

自主グループからの

自主グループ『にじの文庫』が開催します！

憲法って知っている？

～お話やゲームをしながら考えてみませんか～

とき：8月31日(土) 13:30～15:30

場所：コープふれあいセンター六条

(旧コープ六条店)

内容：弁護士さんのお話、憲法ボードゲーム、おやつタイム 参加無料

対象：小学4年生以上と保護者、又は大人だけでも可*託児はありません

定員：30人(8/28まで先着順で受付)

*問合せ・申込みは、公民館経由

Tシャツ、ジーンズ、スニーカーOK!!

公民館のことではありません。三井住友銀行が夏(7・8月)限定、職場限定で実施するそうです。梅雨が明けるとすぐに一番暑い時期(8/1～8/20)平均気温33～34度)がやってきます。これを乗り切るために涼しげなクールビズに加えて休養・水分補給も必要でしょう。でもその前に、無理のない・頑張りすぎない運動(体操・ウォーキング等)を継続し、体力の維持・向上を図ることが必要ではないでしょうか。さあ続けましょう。(Y・U)



【公民館の開館時間】

午前9時～午後5時

※夜間の使用がある場合は午後9時まで

【公民館の使用申請】

使いたい日の4週間前から前日まで

【休館日】

月曜・祝日 ※月曜が祝日の場合は火曜も休館