

平城西公民館なび

(公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館

〒631-0804 奈良市神功4丁目25

TEL&FAX: 0742-71-5711 E-mail heini@manabunara.jp

令和4年4月発行



職員紹介

左から、
中川・須藤・山西・杉本

みなさま、はじめまして。
4月1日付で、中部公民館より
異動してきました。
「アットホームな公民館」を
めざして頑張ります！
よろしくお願いいたします。
館長：須藤恵美（すどうえみ）

今年で2年目になります。
皆さんの笑顔をたくさん演出
できるよう頑張っていきたい
と思います。どうぞよろしく
お願いいたします。
主任：杉本茂樹
（すぎもとしげき）

4月1日より新しく仲間
に入れていただきました。
楽しい事をするのが大好き
です。
みなさまと一緒に平城西公民館
の日々を楽しみたいです。

臨時職員：
中川尚子（なかがわなおこ）

元気で
ガンバリます！！
パート職員：山西多枝子
（やまにしたえこ）

一年間よろしくお願ひいたします。

前館長の山口隆美は登美ヶ丘公民館へ、臨時職員の辻本奈都子は、中部公民館へ異動しました。



募集中!

自主グループ紹介コーナーを作ります!

今後、「平城西公民館なび」では、自主グループの紹介コーナーを設けたいと考えています。
「学習活動の紹介をしたい」「会員が減ってきたので募集したい」など、ありませんか？
ぜひこの機会に「平城西公民館なび」をご活用ください。

《ご提出いただきたいもの》

- ・グループ紹介文(200字まで)
(グループ名、活動内容、活動日時は必ず記載してください)
 - ・写真(集合写真、活動風景など)
- ※提出はデータ、紙どちらでもOKです

「記事は載せたい！でも、
原稿なんて書けない(><)」
って方！それでも大丈夫！！
そんな時は、職員がグループに
突撃し、インタビューして
記事にします!(^^)！
どうぞお気軽に事務室に
おたずねくださいね♪



紹介いただけるグループの条件

- ・平城西公民館登録グループであること
- ・定期的な活動をしているグループであること

平城西公民館 主催講座のご案内



シニア☆きらっと・サロン

楽しく歌を歌ったり、気持ちよく体を動かして心身ともにリフレッシュしましょう♪

- 日時：毎月第2金曜日 14:00～15:00※8月は休み
 - 内容：偶数月→歌声サロン
奇数月→健康体操（参加費1回100円）
 - 対象：ならやま中学校区在住の概ね65歳以上
 - 申込：不要 ※人数制限をする場合があります。
- 長** 長寿健康ポイント対象事業です



30分集中！朝活エクササイズ

「朝活」のポイントを踏まえながら、短時間で無理なくできるエクササイズを学びましょう！

- 日時：5月24日～7月12日
毎週火曜日 9:10～9:40【全8回】
 - 内容：30分でできる体操
 - 対象：ならやま中学校区在住の概ね65歳以下10人
 - 申込〆切：5月14日（土）
- ポ** 健康増進ポイント対象事業です



はじめてのフラダンス

ストレス解消やダイエット効果、また、脳の活性化にもつながります。フラダンスをはじめてみませんか？

- 日時：5月18日(水)6月1日(水)15日(水)
10:00～11:00【全3回】
 - 内容：入門者向けのフラダンス
 - 対象：市内在住・在勤・在学の成人12人
 - 申込〆切：5月10日(火)
- ポ** 健康増進ポイント対象事業です



さわやか女性フォーラム

音楽鑑賞や健康体操など、さまざまなジャンルの学習や体験を通して、仲間づくりを行います。

- 日時：6月～12月の第2金曜日
10:00～11:30【全6回】※8月は休み
- 内容：月によって異なります
- 対象：市内在住・在勤・在学の成人女性20人
- 申込〆切：6月2日（木）



往復ハガキ、もしくはQRコードを読み取り、ホームページからお申込みください。ご応募お待ちしております。

こんな講座ありました



シニア☆きらっと・サロン

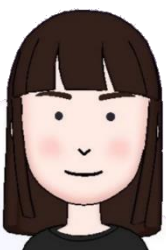
4月8日（金）14:00～第1回「シニア☆きらっと・サロン」を開催しました。

今回は、偶数月なので「歌声サロン」。「春が来た」「春の小川」「花」などの季節の童謡から、「青い山脈」「北国の春」など、懐かしの歌までみんなで楽しく歌い、あっという間の一時間でした。また、音楽に合わせて楽器を鳴らしたり、指の体操で頭を使ったり…おおいに盛り上がりました。次は、5月13日（金）14:00～。内容は、奈良市運動習慣づくり推進員協議会による健康体操です。申込不要ですので、どうぞお気軽にご参加ください。



講師の
水上恵美先生
です

館長のつぶやき…



平城西公民館に赴任し、もうすぐ一か月が過ぎようとしています。久しぶりの電車、初めてのバス通勤、また、全く土地勘のない場所での勤務に正直不安もありましたが、ようやく少しずつ慣れてきたところです。

そんな私の最近の楽しみは、赤道（あかみち）を歩くこと。もともと散歩が好きな私は、バスを待つ時間があったいなくて、お天気の良い日は高の原駅まで歩いて帰るようになりました。歩きながらその日の仕事を振り返ったり、夕飯の献立を考えたり…。公民館から駅までの道のりは、一日の中で、とても貴重な時間となりました。もう少し余裕が出てきたら校区も歩いて回ろうと思っています。みなさま、もし見かけたらぜひお声掛けください。

（須藤恵美）