

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8年9月発行



平城西公民館 主催講座のご案内

10～12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

開催中!

きみの ホットスペース



自習したり、本を読んだり...
自由に過ごせるスペースです
※申込不要
※指導者や見守り者はいません

日時:来年3/31までの水曜日

※12/30は除く

9:00～17:00

対象:市内在住・在学の小学生～高校生



開催中!

シニア きらっとサロン



日時:毎月第2金曜日

14:00～15:00

内容: 10/9…歌声サロン

11/13…体操(運推) ¥100

12/11…歌声サロン

対象:市内在住の60歳以上

申込:不要 ※人数制限する場合あり



開催中!

30分集中! 朝活DVD体操



DVDを見ながらストレッチや
筋力トレーニングを行います

日時:来年3/27までの土曜日

※1/2は除く

9:00～、9:40～【二部制】

※都合の良い時間帯にご参加ください

対象:市内在住・在勤の成人

申込:不要 ※人数制限する場合あり

募集中!

おまつい応援隊 キッズ+(プラス)



「神功秋まつり」の公民館
ブースと一緒にもりあげて
くれる子どもたち大募集!
1日だけの参加も歓迎です。
※詳しくは公民館まで

①10/4(日)10時～内容を考える

②10/18(日)10時～準備(工作等)

③11/8(日)当日 ※2時間程度のお手伝い

募集中!

平城西公民館 体験ウィーク

10月14日(水)～20日(火)

※19(月)を除く

平城西公民館で活動している
グループを体験できる一週間。
沖縄音楽やライターの演奏会もあります。
また土日には、落語や耳つぼ、コンサート等
スペシャルイベントも!
詳しくは別チラシをご覧ください♪

募集中!

タウンウォークin平城西

～石のカラト古墳と隣町の話題の
新スポットをのぞいてみよう～

平城西公民館～石のカラト古墳、赤道～
福寿園CHA遊学パーク～JUNOPARK
<約3.5Km歩きます>

日時:10月30日(金)

10:00～11:30

対象:奈良市在住・在勤の成人20人

※切:10月16日(金)



準備中

出前公民館in右京

～もしバナゲーム体験～

“もしもの話”考えよう、
あなたにとって大切なもの

講師
もしバナ
マイスター

日時:12月3日(木)

10:00～11:30

場所:右京地域ふれあい会館(右京3丁目18)

対象:奈良市在住・在勤の成人12人

※切:11月20日(金)

※しみんだより
11月号掲載予定

準備中

子ども映画シアター

「ドラえもん～のび太の宇宙開拓史～」
を上映します。
ご家族でお楽しみください。

日時:12月6日(日)

12:30～14:20

申込:不要

カレー食堂
同時開催
神功地区
社会福祉協議会

※上映内容は
変更する
可能性が
あります



準備中

heiniカフェ

～フククラフトを楽しもう～

クリスマスに向けて簡単な
リース等をつくりませんか?

日時:12月12日(土)

10:30～11:30

対象:奈良市在住・在勤の成人10人

費用:200円(材料費・お茶菓子代)

※切:12月1日(火)



※しみんだより
11月号掲載予定

★奈良ひとまち大学からのご案内★

ならやま
地域ですよ



日本の伝統的な発酵文化に注目!

～発酵食 糀乃福 kouji no fukuで学ぼう～

日時:11月28日(土)13:30～15:00

場所:発酵食 糀乃福 kouji no fuku(神功2-4-24)

先生:上級麹士/薬膳麹士/調理師 由本泉 さん

対象:成人10人

※しみんだより11月号掲載予定 詳細は奈良ひとまち大学のHPをご確認ください

令和8年4月以降

平城西公民館に新しく仲間入りしたグループ

●高の原音楽芸術協会…不定期

※●数独クラブ平城西…土曜(不定期)13:00～16:00

※●丹式健康ヴォイトレ…第1・3金曜15:00～16:00

※●オカリナサークル…第2・4水曜15:00～17:00

●ミラクル3…不定期

※グループは、体験ウィークも参加されます。
ぜひ体験してみられてはいかがでしょうか?



こんな講座ありました

(6月中旬～9月分のご報告)



①30分集中！朝活DVD体操 ②シニアきらっとサロン

毎週土曜 **開催中!**

毎週土曜は
公民館で
体操～
習慣に!



毎月第2金曜 **開催中!**

7/10

9/11

奇数月は
健康教室
偶数月は
歌声サロン



「公民館ってどんな
ことやってるの?」
「行ったことがない…」

そんな方にオススメ
したいのが左の①②
の講座。決まった曜日、
時間に開催します。
申込不要で自由に
参加できるので
公民館デビューに
いかがですか?

6/24・7/8・22 初心者のためのオカリナ教室



集中できて
良かった

みんなで合わせると
気持ち良い。久々の
オカリナ楽しい～



とても丁寧にご指導
くださる杉野先生

自主グループ「オカリナサークル」が誕生♪

7/29 子ども陶芸教室

今年も80人を超える
応募がありました
大半の方が受講できず、
ごめんなさい



焼きあがり
が
楽しみです

8/7 夏休み宿題大作戦!

IVUSA京田辺クラブ
のボランティアが9人
も来てくれましたよ



朝からきてくれたお友達は
勉強に疲れたご様子…
おねえさんに絵本を読んでもらっていました

8/23 親子でチャレンジ

・夏野菜のピザ
・ミネストローネ
・オレンジゼリー
を親子で作りました



「野菜は苦手だけどピザに
のせると食べられた!」
という子どもも♡

9/6 子ども映画シアター

「ルパン三世～風魔一族の陰謀」
を上映しました



次は
ドラえもん
だよ～

参加した
小学生が
選んで
くれました♡



9/12 heiniカフェ

神功地区社会福祉協議会
の皆さんにご協力
いただきました



いろんな種類のボード
ゲームがたくさん!
頭の体操にもなりますね

9/20 ゼロからはじめる メンスケアアップ講座

まずは
リフトアップで
血行促進!



ヘアスタイルを
変えるとイメージも。
気分もアップで、
このままお出かけ～♪

年末年始の休館日

12月27日(日)～1月5日(火)



図書室 について

平城西公民館の図書室&ロビーは、ちょっとした
打合せや勉強、ゲームなど、予約なしに使えます

今回は図書室の
いろんな使い方を
紹介しま～す!



学校帰りにお友達と…



宿題をしたり、
おしゃべりしたり

レッスン終わりに…



練習を
頑張った後
遊べるから
嬉しい

ゆっくりと本を…



今日は
何を
借りよう
かな～

講座までの待ち時間に…



ベルマーク仕分け作業に…



毎日の日課のひとつに…



毎日のラジオ体操のあと、
散歩がルーティンだとか…
その散歩途中に図書室に
寄ってちょっと休憩タイム★

当館では青少年・若者を支援する
取組みとして、図書室やロビー等を
自習スペースとして無料で提供
しています。
もし、自習をしにきたけれど、
他の人が図書室を使っていて
勉強できない…等あれば、
気軽に窓口までお声がけください