

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 令和6年12月発行
TEL&FAX: 0742-71-5711
E-mail heini@manabunara.jp URL: <https://manabunara.jp/>



平城西公民館 主催講座のご案内

1~3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。

募集中!

シニア きらっとサロン



お気軽にご参加ください
日時: 毎月第2金曜日 14:00~15:00
内容: 偶数月→歌声サロン
奇数月→健康体操(¥100)
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

募集中!

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: 3/29までの毎週土曜日
※12/28・1/4は除く
9:30~10:00
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

30分集中! 朝活DVD体操

土曜日の朝は
平城西公民館!

参加費
100円

heini倶楽部

10:00~12:00ごろ を開催します

不定期で実施しています。(1月は毎週実施)
コーヒーを飲みながら交流しませんか?
heini倶楽部だけの参加も大歓迎です!
気軽にのぞきにきてください♪

募集中!

不登校って、 ダメなこと?



悩む子どもたちに、親やまわりの大人たちがどう関わっていけば良いか一緒に考えてみませんか

【講師】
フリースクール
スタッフ、
在校生、卒業生
日時: 1月18日(土) 13:30~15:00
対象: 市内在住・在勤の成人30人
※切: 1月8日(水)

募集中!

自主グループを体験しよう ~生命の貯蓄体操~

誰でもできる体操で自然治癒力、抵抗力を高める養生術を体験しませんか
協力: サークル平城山

日時: 1月16日・23日(木) 10:00~12:00
対象: 成人
申込: 不要
※バスタオルをお持ちください

募集中!

自主グループを体験しよう ~らくらくピアノ~

キーボード&ピアノの演奏を通して音楽仲間を作りませんか
協力: らくらくピアノ

日時: 1月22日(水) 13:00~15:00
対象: 成人
申込: 不要
※人数制限する場合あり

募集中!

出前公民館in右京 ~心に響く朗読の世界~

魂に響く心温まる感動の朗読劇をぜひご覧ください



日時: 1月30日(木) 10:00~11:30
場所: 右京ふれあい会館(右京3丁目18)
講師: 朗読劇団「泉座」のみなさん
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!

みんなおいでよ! こどもまつり

公民館がこどもたちの広場に様変わり!
ぜひご家族で遊びに来てください



子どもたちに
ちょっとした
プレゼントも
あるよ♡

2月2日(日)10:00~14:00

- たかっちゃんの紙芝居(10:30~11:15)
- 音楽コンサート(13:00~14:00)
おもちゃや工作、絵本など「あそびのひろば」や、神功子ども園園児の「作品展示コーナー」もありますよ♪

カレー食堂も
同時開催します
大人: 200円
中学生以下: 無料
※11時30分~
なくなり次第終了

食べに
きてね★

主催:
神功地区社会福祉協議会

準備中

放課後子ども教室共催講座 ~遊ぼう、歌おう、 音楽でコミュニケーション~

日時: 2月22日(土) 10:00~11:30
講師: 水上恵美さん・柳原洋子さん
対象: ならやま放課後子ども教室
登録の小学生30人

★ならやま放課後子ども教室を通じてお申込みください★

準備中

粋でさりげなく ステキな立ち振る舞いを

日常の暮らしにエッセンスを加えてみませんか?

日時: 2/22...歩き方や装いの指導
3/8...ファッションショー
13:30~15:00
講師: 谷川利佳さん(ウォーキングトレーナー)
対象: 市内在住・在勤・在学の成人20人
申込: 2月12日(水) しみんだより2月号掲載予定

準備中

親子でチャレンジ ~バランスボールでリフレッシュ~

体幹強化にもつながるバランスボールを親子で楽しみましょう♪

日時: 3月7日(金) 10:00~11:00
講師: 小西加代子さん(バランスボールトレーナー)
対象: 2ヶ月~就学前の子と保護者10組
申込: 2月25日(火) しみんだより2月号掲載予定



こんな講座ありました

(10月~12月中旬分のご報告)

シニアきらっとサロン 開催中! 11月8日(金)

10月11日(金)・12月13日(金)



毎日ちよつとずつでも
ストレッチすることが大切

30分集中! 朝活DVD体操

毎週土曜
開催中!

体操のあとは
heini倶楽部

10/26

DVDの中から
体操のお兄さんが
飛び出してきました



サプライズの
「ご本人登場!!!」
会場は大盛り上がり!



9/28
アクリル
たわし作り

11/30マフラー作り



放課後子ども教室

10月30日(水)

公民館で
茶道体験

アンケート
より抜粋

自分で抹茶をたてて
提供する経験が
できて貴重だった



お茶もお菓子も
おいしかった

今年のおせちは俺に任せろ!

11月24日(日)

開講【全2回】



ローストビーフ

崩れない
ように
丁寧に...



できあがり☆



2回目は「ならやま茶館」オーナー
に和風おせちを教わります(12/22)

タウンウォークin平城西

11月28日(木)

アンケートより

先生のお話
とっても
わかりやすい



解説は
文化財課
職員さん



地域の方のご厚意で
資料館も特別に
見せていただきました

資料館の中は初めてで
貴重な体験でした

出前公民館in右京

12月5日(木)

奈良ヤクルト販売の方をお招きし、
腸内をキレイに保つ秘訣を学びました

便秘にならないために
できる3つのポイント

- ・筋肉をつける
- ・食物繊維をとる
- ・腸を刺激する



腸腰筋を
鍛えてまーす

便は健康の
おたよりですよ~



知れば知るほどおもしろ文化講座

12月7日(土)

六合(くに)の中心がなぜ大和
なのか?常世との繋がりや
黒潮の道から読み解きました



奈良女子
大学
斎藤恵美
先生

多様な面から
歴史を考えることが
大切だと感じた



応募多数につき
30→55に定員を
増やしての開催
となりました

日本の原点やなじみのない
神話についての話も聞けて
非常に勉強になった

神功秋まつりに出店しました

10月13日(日)

天候にも恵まれ
準備していた200人分
は完売しました♪



さかな
つり

わなげ



ならやま放課後
子ども教室の
スタッフと
学生ボランテ
ィアが手伝っ
てくれました。
感謝!!

ゲーム 体験 コーナー

舞台発表

フリーマーケット

金魚すくい

秋の公民館まつり

10月26日(土)・27日(日)

物品販売

料理販売

作品展示

おはなし会

民生 相談 コーナー

わくわくチケット

たくさんの
玩具提供
ありがとうございました

感謝

ちよこっと遊び

フォークソング

ありがとう
ございました

年末になると発表される今年の漢字。
みなさんにとって、2024年のmy漢字は
何ですか?
私は「汗」です。夏が暑すぎて汗をいっば
いかけた...っていうのもありますが、
個人的にはホットヨガを再開したり、大好
きなサウナや岩盤浴にたくさん通ったり
と、私にとっては、リフレッシュできる良
い「汗」を流すことが多い年でした。
年々あつという間に過ぎる1年。
振り返れば、良いことも悪いことも色々
あったかと思いますが、まずは、1年間
頑張ってきた自分を褒め、前向きな漢字
が思い浮かぶと良いですね。
2025年もよろしく願いいたします。



館長のつばき

(須藤恵美)

