

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



平城西公民館 主催講座のご案内

4～6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:4/1～来年3/31の水曜日
※4/29・5/6・9/23・12/30は除く
9:00～17:00

対象:市内在住・在学の小学生～高校生

募集中!

シニア きらっとサロン



気軽にご参加ください

日時:毎月第2金曜日 ※8月は除く
14:00～15:00

内容:4/10・6/12...歌声サロン
5/8...イスでゆるヨガ

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:4/4～来年3/27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!

子ども映画シアター

平城西公民館が映画館に?!
「魔女の宅急便」を上映します。
どうぞご家族でお楽しみください。

日時:5月10日(日)
12:30～14:20

申込:不要



カレー食堂
同時開催

※上映内容は変更する
可能性があります

神功地区
社会福祉協議会



準備中!

heiniカフェ ～まったりトーク～

最近の出来事や身近な情報など...
お茶を飲みながらまったりと
おしゃべりしませんか?

日時:5月30日(土)
10:30～11:30

申込:不要

※しみんだより5月号掲載予定

参加費
100円
(お茶代)



準備中!

出前公民館in右京 ～映画上映会～

懐かしい洋画「ウエストサイド物語」
を上映します。お楽しみに♪

日時:6月4日(木)
13:00～16:00

場所:右京ふれあい会館

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

※しみんだより5月号掲載予定



準備中!

放課後子ども教室共催講座 ～筆をちょこっと体験～

【協力:ぐる～ぶ翔】

日時:6月17日(水)
14:30～15:30

対象:ならやま放課後子ども教室
登録の小学4～6年生20人

ならやま放課後子ども教室を通して
お申込みください

準備中!

初心者のための オカリナ教室

日時:6/24・7/8・7/22(水)
15:30～16:30【全3回】

対象:奈良市在住・在勤の成人10人
※オカリナ(アルトC管)持参必須
チューナー(お持ちでない方は後日購入)

講師:杉野ひとみさん

〆切:6月12日(金)

※しみんだより
6月号掲載予定



こんな講座ありました
1～3月中旬分ご報告



子ども映画上映会 1/18

「忍たま乱太郎」を上映
しました。
次は「魔女の宅急便」ですよ



出前公民館in右京～心に響く朗読の世界～



1/29
毎年恒例の朗読会。
今年も涙あり笑いありで、
あっという間に時が過ぎました

大人が楽しむ アート時間

1/31

絵具を使って
タペストリー
を作りました

子どもに
買ったよう
で楽しい!

スパイスで魅せる 男のカレー塾

2/1・2/8

ミートカレー
シーフード
カレーを
スパイスから
作りました

わぁ～
美味しそう

放課後子ども教室共催講座 ～ピラティスに挑戦～

2/14

体幹を
強化すると
運動神経も
よくなりま
すよ～!

きれいな
ブリッジ☆彡

自主グループを体験しよう ～シニアストレッチ～

2/17

ストレッチ
で筋肉を
ほぐしま
しょう

血流が
よくなり
気持ち
良い～

シニアきらっとサロン

1/9

ヤクルト
健康教室

2/13

歌声
サロン

3/13

健康体操
(運搬)

みんなおいでよ 子どもまつり 3/1

たくさんのボランティア
さんがご協力くださり
今年も盛大でした♡





令和8年度 平城西公民館登録

自主グループ一覧表



火曜	沖縄三線 なんくる三線倶楽部 毎週火曜日 10:00~12:00	沖縄三線 なんくる三線倶楽部2 第1・3火曜日 13:00~16:00	フラワー アレンジメント 欧風生花 第3火曜日 13:00~15:00	健康麻雀 健康麻雀愛好会 リーチ 毎週火曜日 13:00~17:00
	書道 チョコット 第1・3火曜日 9:00~10:00	ウクレレ akalele 第1火曜・第3木曜 午前	ストレッチ シニアストレッチC 火曜日月4回 14:00~16:00	空手 祥空館キッズカラテ 毎週火曜日 19:30~20:50
	ストレッチ バレエストレッチプリエ 第1・3火曜日 10:00~12:00			
水曜	フラワー アレンジメント 花ある暮らし 月2回水曜日 10:00~12:00	日本民謡 日本民謡 童由 第1・3水曜日 10:00~12:00	己書 平城西己書サークル 第2水曜日 10:00~12:00	キーボード らくらくピアノ 第2・4水曜日 13:30~15:00
	コーラス けいはんな女声コーラス 月2回水曜日 9:00~11:30	フォークダンス フォークダンスポプリ 第1・2・4水曜日 13:30~15:30		
木曜	料理実習 料理を楽しむ会 第3木曜日 9:30~12:00	コーラス コール秋桜 第1・2・3 木曜日 13:30~16:30	リコーダー アンサンブルの会 第2・4木曜日 10:00~11:30	健康麻雀 健康麻雀テンパイの会 毎週木曜日 13:00~17:00
	尺八 竹謡会 隔月第3木曜日 13:00~17:00	ライアー 秋篠ライアーの会 月1回木曜日 11:00~14:00	健康体操 サークル平城山 第1・2・3・4木曜日 9:30~11:30	
金曜	パッチワーク キルト・サークル 第2金曜日 10:00~12:00	絵画 藍青会 第2・4金曜日 午前	マジック 奈良マジッククラブ 第4金曜日 13:30~16:30	ホストファミリー 交流会 ゲームクラブ 第3金曜日 13:00~17:00
	ヨガ 簡単ヨーガ教室 第1・3金曜日 10:00~11:30	ヨガ ときめきヨーガ 第2・4金曜日 10:00~12:00	<p>気になるグループがありましたら 平城西公民館 までお問合せください</p> <p>奈良市生涯学習財団 ホームページ https://manabunara.jp もご覧ください</p> <p>【令和8年3月現在】</p>	
土曜	弦楽 アンサンブル 朱雀弦楽アンサンブル 土曜日月2回 午後	箏 ぐる〜ぶ翔 第1・3土曜日 9:00~12:00		
	親子コーラス けいはんな親子コーラス 第1・3日曜日 9:00~11:30	そば打ち 平城西手打ち蕎麦の会 第3日曜日 9:00~13:00		
日曜	平城西公民館の 建替え計画を考える会 不定期	理科こども会 ならやまむしの会 不定期	<p>(公財)奈良市生涯学習財団</p> <h2>平城西公民館</h2> <p>住所:奈良市神功4丁目25 電話: 0742-71-5711 メール: heini@manabunara.jp (9:00~17:00 月曜祝日は休館)</p>	
不定期	会合			