

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7月発行



自主グループ紹介コーナー

今回は、
2つのグループに
突撃インタビュー
しました♪



トールペイント ばらの会

Q. 活動の様子を教えてください

A. みんなでおしゃべりしながら楽しんで描いています。

Q. トールペイントの魅力は？

A. できあがった時の達成感が嬉しいですね。型があるので誰でも取り組みやすいです。絵心がなくても大丈夫！

Q. どんなものを作っているのですか？

A. 絵として額に入れて壁に飾るとお部屋を明るくしてくれます。また、バッグや日傘、ティッシュBOXにペイントを施せば日用品が素敵な一品に変身しますよ。Tシャツのリメイクもできるんです。

Q. 見学したいときは？

A. 突然のぞきに来られてもOK 気軽に遊びに来てください！

指導者 西本直江さん

- ・奈良富雄教室主催
- ・新大宮教室主催
- ・日本デコラティブペイント協会会員(JDP A)
- 元関西支部役員

- ・活動日：第2水曜 午後
- ・活動内容：トールペイント
- ・会員数：8人
- ・会費：月500円+材料費
- ・設立年月日：2008年4月



見学・体験
大歓迎！



- ・活動日：第1・3土曜 午前 or 午後
- ・活動内容：琴
- ・会員数：5人(合同練習あり)
- ・会費：月3,000円
- ・設立年月日：1978年10月



Q. 活動の様子を教えてください

A. 楽しみながらお琴をひいています。ここに来てみんなと色々な話ができるのが幸せですね。

Q. どんな曲を練習しているのですか？

A. 古典の曲だけでなく、スピード感のある新しい曲にもチャレンジしています。難しい曲が弾けると嬉しくなります。

Q. なにかPRしたいことは？

A. 日本古来の伝統楽器である箏を通して、人と人の和を大切にしています。人の輪がひろがることで、毎日楽しく過ごせたらと思っています。

Q. 見学したいときは？

A. 直接お越しください。お待ちしております♪

ぐる〜ん 翔



指導者
菊池雅千絵さん

- ・(公財) 正派邦楽会大師範
- ・関西支部役員、阪神地区役員
- ・NHK 邦楽オーディション合格
- ・(公財) 生涯学習音楽指導員
- ネットワーク奈良会員ほか



2グループとも、とても和気あいあいとした楽しそうなグループでした。ぜひ見学にお越しください。





夏休み子ども体験 in 公民館

募集中!

水うちわを使ってみんなで遊みましょう♪紙芝居もありますよ

とき：8月4日（木）
時間：10：00～12：00
内容：水うちわの制作・紙芝居
対象：小学生 20人
費用：600円
〆切：7月27日（水）



懐かしの映画会 in 右京

準備中

とき：9月22日（木）
時間：10：00～11：00
対象：ならやま中学校区の成人
費用：無料
申込不要



(注意)
現在準備中です。変更になる可能性
もありますのでご了承ください。



託児 あひます 雑貨作りで リフレッシュ

準備中

とき：9月28日（水）
時間：10：00～12：00
対象：子育て中の概ね20～50歳の女性 15人
内容：がま口チャームの製作
費用：1,000円



(注意)
現在準備中です。変更になる可能性
もありますのでご了承ください。



こんな講座ありました



さわやか 女性フォーラム

6月10日（金）開講

マトリョミンの演奏から始まりました♪初めて見る楽器に興味津々☆



演奏のあとは、班に分かれて活動内容の話し合いです。



30分集中！ 朝活エクササイズ

5月24日～毎週火曜（～7月12日）

朝からしっかり体をのばして、今日も一日頑張るぞ！



このポーズ…実は地味にキツイです（笑）



はじめてのフラダンス

5月18日・6月1日・15日（水）

フラダンスの基礎を学ぶ3回講座。手と足の動きを合わせるのが難しい



でも、最終回には表情も豊かに♪アロ～ハ～



講師の 忍
カレイカウマカ
山本先生です



シニア☆きらっと・サロン

募集中!

5月13日（金）

健康体操

足を運ぶ順番を
考えて歩きました

6月10日（金）

歌声サロン

夏や雨に関する
歌をみんなで
歌いました♪



毎月第2金曜日
14:00～15:00

長

※8月は休み
偶数月→歌声サロン
奇数月→健康体操（100円）
対象は、ならやま中学校区
在住の概ね65歳以上。
申込不要ですので、どうぞ
お気軽にご参加ください♪

公民館から のお知らせ



ロビーに
おすすめの
本コーナー
作りました



図書室にもたくさんの本がありますので、ぜひのぞきにいらしてください。もちろん貸出もできますよ☆

館長のつぶやき...



平城西公民館に来て3ヶ月が経ちました。講座の受講生や自主グループ、そして地域の方々にも少しずつ顔を覚えてもらえるようになったかなと思います。

13年ぶりの地区館勤務。毎日が新鮮で、楽しみながらお仕事をしています。

さて、梅雨が明ければいよいよ本格的な夏がやってきますね。みなさんは、夏バテ防止のために何か気をつけておられることはありますか？私はどんなに暑い日でもシャワーではなく、必ず湯舟につかるようにしています。そして最近のマイブームは「バスソルト」。

爽快感があり、血行促進や冷え性対策にも効果があるそうです。冷房で体が冷えてしまう夏こそ冷え対策をしっかりしたいものです。ゆっくりとお風呂につかり、体調を整えながら、これから訪れる暑い夏を今年も元気に乗り切りたいと思います。
(館長：須藤恵美)