

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9月発行



秋の公民館まつり
QRコード



秋の公民館まつり

10月22日(土) 23日(日)
10:00~16:00 10:00~15:00

平城西公民館自主グループ連絡協議会と共催で「秋の公民館まつり」を開催します。発表や展示、料理など、自主グループが日頃の活動の成果を披露します。また、朗読劇や歌声サロン、和太鼓などイベントも盛りだくさんです。野菜や手作り物品の販売もありますよ。ぜひお誘いあわせの上お越しください☆
☆くわしくはチラシまたはホームページをご覧ください☆

22日(土)

- オープニングイベント♪
- 朗読劇『ザ・お菊ショー』
劇団「コノ葉ズク」
 - 歌声サロン♪
歌の散歩径

22日(土) 23日(日)

- 自主グループ作品展示
- 料理販売 (そば・カレー他)
- 手作りショップ
- 生そば販売
- 野菜販売

23日(日)

- セカンドオープニングイベント♪
- 和太鼓演奏
和太鼓「宝亀殿」
 - 自主グループ
舞台発表

10~12月分 主催講座のご案内

募集中!

シニアきらっとサロン

歌を歌ったり、体を動かしてリフレッシュしましょう♪
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: 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

準備中

出前公民館in右京

特殊詐欺被害防止のため正しく学びましょう。
日時: 12月1日(木) 10:00~11:30
内容: 防犯についての学習会
対象: ならやま中学校区在住の成人
場所: 右京ふれあい会館 (奈良市右京3丁目18)
申込: 不要

(注意) 現在準備中です。

準備中

神功で野鳥観察

自分の住む地域に生きる野鳥を知り、共存する大切さを学びましょう♪
日時: 12月7日(水) 10:00~12:00
内容: 講義と野鳥観察
対象: 奈良市在住・在勤の成人20人

(注意) 現在準備中です。
しみんだより11月号掲載予定

募集中!

身体を整えるバレエストレッチ

中高年女性を対象に、柔軟性と筋力の向上をはかります。更年期によっておこる体調不良を解消しましょう!



とき: 11月1日・15日・29日(火)【全3回】
時間: 10:00~11:30
内容: バレエの基礎を活用したストレッチ
対象: 概ね50歳以上の女性12人
お切: 10月25日(火) ☆奈良市健康ポイント対象事業です☆



準備中

地図で知る高の原 超昇寺郷山と平城ニュータウン

高の原地域を地図から読み解きましょう!

日時: 12月4日(日) 13:30~15:30【座学】
12月18日(日) 10:00~12:00【館外学習】
対象: 奈良市在住・在勤の成人25人
受講料: 900円【全2回】

(注意) 現在準備中です。
しみんだより11月号掲載予定





こんな講座ありました

シニア☆きらっと・サロン

募集中!

7月8日(金)・9月9日(金)

奈良市運動習慣づくり推進員協議会
のみなさんと一緒に体操をしました。



ラップの芯を使って
気持ちよく
ストレッチ〜!

毎月第2金曜日に開催しています。
どうぞお気軽にご参加ください♪
偶数月は歌声サロンです(表参照)



さわやか女性フォーラム

7月8日(金)

9月9日(金)

「女性のための
健康づくり栄養講座」

身体の中から健康に
なるお話を伺いました。

血管年齢測定や
野菜摂取充足度を
測るベジチェック
も行いました。



「ミニフラワー
アレンジメント」

和田めぐみさんを講師に
招き、9月はお花を楽しむ
時間となりました。



夏休み子ども体験in公民館

8月4日(木)

奈良一閑張りの会の
上田晃子さんを講師に招き、
水うちわを作りました。
小学生19人が参加してくれました。



たかっちゃん
の紙芝居では
声を出して
笑う子も
いましたよ♪



作ったうちわで
水遊び(≧▽≦)
子どもたちの元気
な姿にパワーを
もらいました。
また遊びにきてね♡

消防訓練をしました

火災報知器
使い方の復習



いざという時の
ために日頃から
知識を身につけて
おくことの重要性を
改めて学びました。

7月27日(水)

北消防署の方に
来ていただき、消防訓練を実施しました。



AED講習

消火訓練中



持ちあげると
意外に重い...

10月に4日間(土日)
教育実習生が来ます



平城西
公民館からの
お知らせ

①貸館停止について

- 秋の公民館まつりにに伴い
10月21日(金)終日
10月22日(土)終日
10月23日(日)終日
全館貸館不可です。
- ワックス清掃に伴い
10月28日(金)午後・夜間
10月29日(土)終日
全館貸館不可です。

②年末年始について

12月26日(月)
~1月5日(木)
上記期間は休館です。

6週間前から仮申請書を提出できます。
部屋が確定するのは、4週間前の9時
です。使えない場合のみ、公民館から
連絡をさせていただきます。

③図書室について

図書室を開放しています。
本を手取る前に消毒を
する等、しっかりと感染
対策をした上でぜひ
ご利用ください。

貸出し
できます



木々の色づきや虫の音に秋の深まりを感じる頃となりました。

食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋など...秋と言えば色々ありますが、みなさんの秋は何ですか。私は例年は食欲の秋ですが、今年は珍しく「読書の秋」です。もともとそんなに読書家ではなかったのですが、電車&バス通勤になったのをきっかけに通勤時間を使って本を読むようになりました。

そして、最近読んだ本の中で心に残っている言葉は「人生ノープランが一番良い」です。もちろん生活する中である程度の計画やスケジュールは大切です。しかし、何でもかんでもキッチリ目標設定してしまうと、知らず知らずのうちに自分の首を絞めることとなりストレスが溜まるといのです。人生は何が起こるか分かりません。思い通りにいかないこともあります。むしろそっこのほうが多いかもしれません。うまくいくことも失敗することもすべて勉強です。肩の力を抜いてあまり深く考えずにゆったりと生きていこう...本を読みながらそんなことを感じた秋のひとつでした。

(館長：須藤恵美)

館長のつぶやき...

