

# 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](mailto:heini@manabunara.jp)


令和5年6月発行



## 平城西公民館 主催講座のご案内

7~9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 ※8月は休み  
14:00~15:00

内容: 偶数月→歌声サロン **長**  
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: 9/30までの毎週土曜日  
※9/23除く  
9:30~10:00 **ホ**

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

**準備中** 内面キラリ★ 大人メイクのコツ

眉の整え方やコンシーラーの使い方、また、顔のストレッチを学びましょう


日時: 8月30日、9月13日(水)  
10:00~12:00

対象: 市内在住・在勤の成人女性15人

※切: 8月18日(金)  
しみんだより8月号掲載予定


**募集中!** 子ども陶芸教室

オリジナルのお皿やカップをつくろう




とき: 7月27日(木)  
時間: 10:00~12:00  
対象: 市内在住の小学生20人  
※切: 7月14日(金)  
材料費: 300円  
★作品の受け渡しは9月下旬になります★

関西文化芸術高等学校の生徒さんが教えてくれます





**募集中!** 夏休み! ピザで親子クッキング



夏休みの楽しいふれあいのひとときを、手作りのおいしいピザで味わってください♪

とき: 7月29日(土)  
時間: 13:00~15:00  
対象: 市内在住の小学生と保護者8組  
※切: 7月19日(水)  
材料費: 600円(1組)

パン講師の森田小夜子さんから学びます


## 自主グループ紹介コーナー



### 【グループ概要】

- ・活動日: 第2・4木曜 10:00~12:00
- ・会員数: 10人
- ・会費: 月1,500円
- ・設立年月日: 2018年4月

- Q. どんなグループですか?  
A. 公民館の主催講座から発足したグループなんです。
- Q. どんな曲を練習しているのですか?  
A. 季節の曲からディズニーソング、ジブリなど幅広く練習しています。リクエストも出来るんです。
- Q. 続けていて良かったと思うことは?  
A. コロナで練習できない日が続いたので、今は演奏できる幸せを感じています。やっぱり公民館に来て、仲間と一緒に練習できるって良いですね。難しくても今まで上手に吹けなかった曲が、知らないうちにマスターできている時は感動しますよ。
- Q. PRしたいことは?  
A. “のんびりと楽しく”をモットーにしているグループです。今は女性だけですが男性の参加も大歓迎ですよ。アットホームな雰囲気なので気軽に見学にお越しくださいね。

## リコーダーの会



講師の  
**水上恵美先生**  
とっても優しい先生ですよ





# こんな講座ありました

(3月下旬～6月中旬分のご報告)

## シニアきらっとサロン

5月12日(金)  
月14日・6月9日(金)

身体を動かすだけでなく、お口の体操も行いました



季節の曲に合わせて楽しく歌ったり、手遊びをしました♪



季節の曲に合わせて楽しく歌ったり、手遊びをしました♪

**募集中!**

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。

## 石田太一さんに聞く！ 唐招提寺うちわまきって何？

3月23日(木)



唐招提寺執事長の石田太一さんから中興忌梵網会とうちわまきについて詳しく学びました

なんと！この講座70人の申込がありました。落選された方ごめんなさい



## スプリングコンサート

in平城西

3月25日(土)



ギタリスト  
金田聖治さん



サンバやボサノバなど情熱的なブラジル音楽を堪能しました

## 懐かしの映画会in右京

6月1日(木)

1952年公開「雨に唄えば」を鑑賞しました。



あの名シーンが流れると思わず口ずさむ方も♪この映画を見たあとは雨の日も億劫じゃなくなりそうですね



講師の時女先生です

## いらっくす YOGAタイム



6月16日(金)開講

初回は残念ながら警報発令で中止になってしまいましたが無事に開講できて、ひと安心です★



呼吸に合わせてストレッチするのって気持ち良い～！！肩こり腰痛も軽減するかな？

## 30分集中！朝活DVD体操

4月15日(土)～毎週土曜

参加者の声

ここで習った体操をルーティンにして、毎朝家でも頑張りま～す！

多い時は二階も開放しています



参加者 Uさん

# 予告

令和5年度「秋の公民館まつり」は

11月11日(土)・12日(日)

に行います  
みなさんと一緒に盛り上げてくださいね

開催に伴い以下の日程は全館貸館停止となります  
11月10日(金)～12日(日)  
あらかじめご了承ください

11月30日(木)

ワックス清掃を行います



11月29日(水)午後・夜間  
11月30日(木)終日  
全館貸館不可となります



## 新着図書のお知らせ

- ・ストロベリー戦争
  - ・特許やぶりの女王
- 【南原詠】



- ・尼寺のおてっだいさん
- 【まっちゃん】
- ・牧野富太郎
- 【青山誠】



他にもありますので、気軽にご来館ください



通勤時間が長くなり、電車の中のささやかな楽しみを見つけました。それは「読書」。

ここ平城西公民館にも市民の方から寄贈された本がズラリと並んでいます。小説からビジネス書まで、いずれも興味深い本ばかりだなと私は思っています。

欲しい情報はインターネットで検索すればすぐにあふれるほど得られる時代だからこそ、改めて感じる「本」の魅力。「本」の中に描かれている内容から自分為りのヒントや情報に置き換えて得られるところに好感を持ちます。本を寄贈して下さった市民の方に感謝し、読書の時間を持てた環境に感謝しています。

今、公民館の敷地には紫陽花がとてもきれいに咲いています！

本の寄贈や地域の方が気軽に立ち寄れる場所。

「きたよ～」と窓口で手を振り声をかけていく方々とのふれあい。改めて、公民館は来館者のみなさんで成り立っていると感じます。人と人が出会い、ふれあいを深め、つながる光景に直に触れることができる彩(いろどり)多い平城西公民館が今年度もたくさんの笑顔に包まれますように。

4月に異動してきました。よろしくお願ひします



職員

柴田明美