

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6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

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 **長**
 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
 ※11/23・12/28・1/4は除く
 9:30~10:00 **ポ**

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**

のあとは... **heini倶楽部**

10:00~12:00 **を**開催します

コーヒーなどを飲みながらの交流会★不定期で開催します
 1回目: 6/22 **七夕ミニ笹作り**

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23日(火)
 時間: ①10:00~12:00 ②13:30~15:30
 対象: 市内在住の小学生各20人
 〆切: 7月12日(金)
 材料費: 500円

★作品の受け渡しは9月下旬になります★

募集中! **親子でクッキング~おいしいパンづくり~**

夏休みの思い出づくりに、公民館で思う存分に子どもと手作りパンを作りましょう

とき: 8月24日(土)
 時間: 10:00~12:00
 対象: 市内在住の小学生と保護者8組
 〆切: 8月13日(火)
 材料費: 800円 (1組)

準備中 **はじめてのウクレレ教室**

ウクレレを基礎から学び、合奏を楽しみましょう♪【全4回】

日時: 8/27・9/10・24・10/8
 10:00~12:00
 対象: 市内在住・在勤の成人
 20人 **持**持物: ウクレレ
 〆切: 8月13日(火)
 しみんだより8月号掲載予定

準備中 **自主グループを体験しよう ~日本民謡~**

日本民謡や三味線に親しみましょう。
 協力: 日本民謡 童由

日時: 9月7日・14日(土)
 10:00~11:30
 対象: 成人
 申込: 不要

お腹から声を出すので健康にも良いですよ

しみんだより8月号掲載予定

準備中 **自主グループを体験しよう ~フォークダンス~**

世界の踊りを親しみましょう。
 協力: フォークダンスポプリ

日時: 9月11日・18日(水)
 13:30~15:30
 対象: 成人
 申込: 不要

とっても明るくて楽しいメンバーです!気軽に参加ください

しみんだより8月号掲載予定

予告 今年度の「秋の公民館まつり」は **10月26日(土)・27日(日)** に行います
 みなさんと一緒に盛り上げてくださいな

以下の日程は**全館貸館停止**となります
 10月25日(金)~27日(日)
 あらかじめご了承ください

おねがい **要らなくなったおもちゃ等ありませんか?**

おまつりに来てくれた子どもたちにちょっとした景品としてプレゼントできたらと考えています

- ・もらったけど使わない文房具
- ・子どもが遊ばなくなったおもちゃ

など寄付してくださる方があれば平城西公民館までお持ちください

よろしくお祈りします



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10日(金)

4月12日(金)・6月14日(金)



季節の曲に合わせて楽しく歌ったり、手遊びをしました♪

開催中!

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。

筋トレすることで血管が若返る効果があるみたいですよ!

聞いてほっこり深いイ法話

～握っているから握めない～

3月28日(木)



善福寺住職の桂浄薫さんをお招きしました。約50人が聴講!

自分を客観視するために思い込みを「てばなす」大切さを、実例を通して学びました



お悩み解決! スマホアプ!

3月26日(火)



こんな機能があるんだ～



LINEの便利な使い方とスマホ決済を体験しました

懐かしの映画会in右京

6月6日(木)

マディソン郡の橋を上映しました



アンケートより抜粋

久しぶりにゆっくりと映画を観られて良かった～

37人のご来場★ありがとうございました。



気軽に健康マージャン

6月4日(火)

開講



自主グループ化をめざしてまいります!



神功1・2丁目さわやか健康麻雀クラブの方々に協力いただきました

30分集中! 朝活DVD体操

毎週土曜開催中!

参加者の声

体操も良いけど、ここに来てみんなとおしゃべり出来るのが嬉しくて、毎週楽しみです

体操のあとの交流会(heimi倶楽部)も計画しています!

参加者1さん



Q、どのように利用されていますか?

自主グループ活動で利用していて14年くらいになります。

Q、あなたにとっての公民館は?

リフレッシュできて楽しい場所。お友達もたくさんできました。



Kさん

Q、公民館に期待することは?

今のままで十分! これからもあたたかく受け入れてください。

(なんとありがたいお言葉! 感謝!)

Q、何かメッセージをお願いします

こんな便利な場所があるんだから、市民の皆さんはもっと公民館を利用したら良いと思います。

図書室

活用しませんか

平城西公民館1階には図書室があります。

ちょっとした打合せに・・・

学校や塾の宿題をするために・・・

など、ぜひご活用ください。

これからの季節、学校や買い物帰りに、気軽に涼みにお立ち寄りください♪



不定期で**突撃**コーナーします! インタビューされた方はご協力くださいね

今年も地域の方からひまわりをいただきました。成長が楽しみです★



【5月末】大きくなりますように!! 【6月中旬】順調に育っています♪

