

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 令和8年6月発行
 〒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

7~10月初旬に開催(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: 来年3/31までの水曜日
 ※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



開催中! **シニアきらっとサロン**




日時: 毎月第2金曜日 ※8月は除く
 14:00~15:00

内容: 7/10...体操(運推)¥100
 8月はお休みです
 9/11...体操(COSPA)

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: 来年3/27までの土曜日
 ※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! **子ども陶芸教室**



~世界でひとつだけの
 オリジナル作品を作ろう~


とき: 7月29日(水)
 時間: 10:00~12:00
 対象: 奈良市在住・在学の小学生20人
 費用: 500円(材料費)
 〆切: 7月16日(木)

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! **夏休み宿題大作戦**

自習室として開放します♪




とき: 8月7日(金)
 時間: 10:00~16:00
 ※13:00~は大学生講師もいます

対象: 奈良市在住・在学の小中学生
 講師: IVUSA京田辺クラブ※13~16時
 (同志社大学、同志社女子大学学生ボランティアサークル)
 申込: 不要 ※人数制限する場合あり

募集中! **親子でチャレンジ**

~夏野菜をつかってクッキング~



カラフルな野菜でピザを作ろう

とき: 8月23日(日)
 時間: 10:00~12:15
 対象: 奈良市在住・在学の小学生と保護者8組
 講師: 料理講習講師 川本幸代 さん
 費用: 1組1,000円(材料費)
 〆切: 8月12日(水)

準備中 **子ども映画シアター**

「ルパン三世~風魔一族の陰謀~」
 を上映します。
 ご家族でお楽しみください。

日時: 9月6日(日)
 12:30~13:50
 申込: 不要


カレー食堂
 同時開催
 神功地区
 社会福祉協議会



※上映内容は変更する
 可能性があります


準備中 **ゼロからはじめる
 メンスカアップ講座**

~今日から変わる、好印象のつくり方~



とき: 9月20日(日)
 時間: 10:00~11:30

対象: 奈良市在住・在勤・在学の男性12人
 講師: 田尻奈緒子さん・橋口典子さん
 〆切: 9月2日(水)
 ※しみんだより8月号掲載予定



準備中 **heiniカフェ**

~大人のボードゲーム体験~

きっとあなたもハマるゲームがあるはず!
 脳トレにもなりますよ★
 入場自由なのでお気軽にご参加ください。

日時: 9月12日(土)
 10:30~11:30

費用: 100円(お茶菓子代)
 ※しみんだより9月号掲載予定




準備中 **知れば知るほどおもしろ文化講座**

僧侶から学ぶ
 “いのち”と“へいわ”のお話

とき: 10月3日(土)
 時間: 10:30~12:00
 対象: 奈良市在住・在勤・在学の成人30人
 講師: 三輪山平等寺 住職 丸子孝仁さん
 〆切: 9月18日(金)
 ※しみんだより9月号掲載予定

準備中 **NEWS**

★奈良ひとまち大学からのご案内★
 想いを形にするアイシングクッキー
 ~「やりたいこと」を仕事に!~




日時: 8月29日(土)
 14:00~15:30

場所: 西部公民館
 費用: 500円(アイシングクッキー一代)
 対象: 成人10人

託児あり

※しみんだより8月号掲載予定
 詳細は奈良ひとまち大学のHPをご確認ください




ワックス清掃のお知らせ

9月27日(日)

平城西公民館全室使用できません

前日26日(土)午前中は
 利用者による館内清掃
 を行います。





こんな講座ありました

(4月～6月中旬分のご報告)

30分集中！朝活DVD体操

毎週土曜 **開催中!**

家でもストレッチはしていますが、一人でやるのと、ここで皆でやるのとは、また違って良いです!

参加者
Hさん夫婦

毎週良い汗かいています!
土曜の朝活最高!!

開催中!

シニアきらっとサロン

6/12

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。

4/10

めだかの学校
春の小川など
春の歌をみんなで
楽しく歌いました♪

椅子ヨガ

先生の美しい歌声による「浜辺の歌」に合わせて参加者の皆さんはオーシャンドラム等で波音を表現しました♪

5/8

気持ちよく伸ばせましたか?

ヨガ講師頑張りました

5/10 子ども映画シアター

「魔女の宅急便」を上映しました



次はルパン三世ですよ~



2日前に地上波で放送されるというなんとも言えないタイミングでしたが...(-"-)
それでも33の方が来てくれました♡感謝!

5/30

heiniカフェ

前半はゆったりトーク
「おすすめの旅先は？」
「マイブームは何？」
など、ざっくばらんに
お話&交流しました



後半は、今後のheiniカフェについて「どんなことをしたい？」をみんなで話し合いました。次回をお楽しみに!

6/4

出前公民館in右京

右京ふれあい会館にて
「ウエストサイド物語」を上映しました

今の世の中と
考えさせる部分
がありました

50年前に見た映画
懐かしかった~



35人の方がご参加くださいました。
昔みた映画を、時を経てこうやって
みんなで一緒に見るのも良いですね~

平城西己書サークル

自主グループ紹介コーナー



【グループ概要】

- ・活動日：第2水曜日 10:15~11:45
- ・会員数：6人
- ・会費：1回2,200円+運営費
- ・設立年：2025年9月

こんなにステキな作品が☆彡



己書をはじめ
1年未満の作品だと
思えないですね~

Q. どんなグループですか？

A. 平城西公民館の主催講座から昨年発足した新しいグループです。

Q. 己書って何？

A. 簡単に言うと絵のように字を書くことです。
筆ペンできちんと書くというのではなく大きさも自由。
自分の好きなように己のままに書いて良いんですよ

Q. どんなところが魅力ですか？

A. ・集中して字を書く時間が好きです。
なかなか家でゆっくりした時間はとれないので...
一生懸命に書いたり、時には仲間とワイワイ
言いながら出来上がった作品の見せ合いを
したりしながら楽しんでます。
・丸野先生は毎回褒めてくれるので嬉しい!
上手に書かなければ...というプレッシャー
もありません
・家中に作品を飾って楽しんでます。

Q. PRしたいことは？

A. 月に1回なので気軽に始められますよ。
何か新しいいいことにチャレンジしたいと
思っておられる方にはピッタリのグループ
だと思います。新規会員募集中です!
体験お待ちしております♪



講師の
丸野秋子先生