

平城公民館だより

平成30年2月号

春は近いといっても、まだまだ底冷えする毎日がつづきます。2月のはじめは、豆まき。年々年の数だけ豆を食べることがむずかしい量になってまいりました。来月は、奈良の伝統行事であるお水取りもはじまります。1260年以上一度も休むことなく続く法要です。このお水取りが終わると奈良に春が訪れるといわれています。みなさんもうすぐそこまでステキな春がきております。あともう少し寒い日々が続きますが、がんばって乗り越えましょう！ 館長 牧野綾子

平城公民館の出来事

◇作品展示 (～3月31日まで展示) ◇ 階段横の壁には、「こどもかきかた教室」に在籍する年中から中学生までの皆さんが書いた作品を展示しています。日頃のお稽古の成果発表になりますので、ぜひこの機会にご覧ください。展示期間は3月31日までを予定しております。もうすぐ終了となりますので、近日中にお越しください。



こんな講座ありました

◇奈良市子育てスポット事業 (1月23日終了分) ◇

第20回は、「足育」をテーマに正しい靴選びと履き方について、NPO法人日本足育協会足育アドバイザーの宮城さんにご指導いただきました。おススメの靴は、甲の高さが調整できつま先が広く厚みがあるもの、足の指が曲がる位置で靴も曲がるもの、適度に弾力のあるものだそうです。子どもの靴を購入する際は、ぜひ参考にしてみてください。



◇平城元気サロン (2月1日終了分) ◇

奈良市運動習慣づくり推進員協議会のご指導による、毎月第1木曜日に開催している健康体操講座です。毎回違うプログラムが楽しめると、受講者の皆さんから好評をいただいております。顔馴染みの方も増えてきました。今回は、様々な機能を取り入れた「ちゃんこ体操」「ゾンビ・ロコトレ体操」、深層感覚を取り入れた「新聞棒体操」を行いました。



◇平城生涯学習セミナー (1月25日終了分) ◇

第7回は四ツ葉のクローバーさんによるミニコンサートが開かれました。演奏会に続いて音楽レクリエーションが始まりました。「春よ来い」の歌詞から「は」と「い」を抜いて曲に合わせて歌いましたが、間違われた方の笑い声につられて笑ってしまいました。後半は歌声ひろばがスタート。手渡された歌集の中から歌いたい曲をチョイス。リクエストした曲を演奏に合わせて懐かしい曲を歌い、みんなで心地よいひと時を過ごしました。



平城公民館 講座案内

※各講座の詳細等は、公民館まで
お問合せください。

平城公民館主催講座 防災セミナー ～私が住むまちの防災活動～

発災時にいち早く危険を回避するためには！？今回は地域で防災活動を行っている女性グループを講師に招き、災害に対する備えについて、みんなで一緒に確認します。

【日時】平成30年3月18日(日) 9時30分～10時30分

【内容】◆女性防災の活動内容の紹介 ◆DVD上映(15分)
◆応急処置について ◆新聞紙で作ったスリッパ、トイレの紹介

【会場】平城公民館(奈良市秋篠町1468) 【講師】平城女性防災クラブ

【対象】奈良市平城中学校区在住の方 【費用】無料

(※小学生以下は保護者同伴。)

※申込不要、自由入場

平城公民館主催講座 平城元気サロン

音楽のリズムに合わせて簡単体操、認知症予防のゲーム、新聞棒体操など、心と身体が元気になるプログラムを用意しています！！

【日時】平成30年3月1日(木)
10時～11時30分

※4月以降も原則第1木曜日を予定しています。

【会場】平城公民館 2階大集会室
(奈良市秋篠町1468番地)

【対象】奈良市在住・在勤の60歳以上

【定員】定員なし、自由入場

【講師】奈良市運動づくり推進員協議会

【費用】1回につき100円

【持ち物】上靴、タオル、飲み物、新聞棒
(動きやすい服装でお越しください)

※この講座は奈良市健康増進P対象事業です。

奈良市子育てスポット事業 おやこふれあいひろば

下記日程のとおり、未就園児と保護者の方を対象に9時～12時まで親子がふれあうフリースペースとして、2階大集会室を開放しています。また、11時頃から下記の楽しいプログラムをご用意しています。申込不要ですので、お誘いあわせのうえ、お気軽に公民館にお越しください。皆様とお会いできる日を楽しみにしています！

《3月の予定》

3/13(火)	絵本読み聞かせ (奈良市子育てアドバイザー)
3/20(火)	ミュージックケア (♪メロディ・アリサ♪)

公益財団法人 奈良市生涯学習財団ホームページ

<http://manabunara.jp>

平城公民館の講座や自主グループ等の情報をお知らせしています。

(公財) 奈良市生涯学習財団 平城公民館

電話・FAX: 0742-48-3578

(受付時間: 9時～17時、月曜・祝日は休館です)

〒631-0811 奈良市秋篠町1468

(奈良交通バス「北秋篠」下車3分)

E-mail: heijo@manabunara.jp

