

# 三笠公民館だより

(公財) 奈良市生涯学習財団 三笠公民館  
〒630-8115 奈良市大宮町4丁目313-3  
TEL・FAX : 0742-33-0515  
E-mail : mikasa@manabunara.jp  
2013年12月発行 NO.26



12月の声を聞くとともに一気に寒くなりました。昼間はともかく朝晩の冷え込みは身体にこたえます。皆様は、お風邪を召されてはおられませんでしょうか。

館内でも暖房を入れる時期となりました。エアコンはあらかじめ設定温度を決めています。誤作動の原因にもなりますので、ON/OFF以外の操作はなさらないでください。少人数でご利用の時、ご高齢の方や赤ちゃんがおられる時、大人数で身体を動かされる時、それぞれに適正温度は違うと思います。調節が必要な時は、ご遠慮なく事務室にお声をかけてください。

山本



## 12月募集の講座

☆ 奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

～「子育てママのひととき」は、12月から月2回の開催となります～

対 象 : 奈良市在住の未就園児と保護者

\*お父さん、おばあちゃんおじいちゃんもぜひ一緒にご参加ください。

\* 12月15日(日) 9時30分～11時半 2階 和室  
パパと作るクリスマスプレゼント **〈入場自由(無料)〉**

\* 12月20日(金) 9時30分～11時半 3階 集会室  
クリスマスのフラワーアレンジメント **〈入場自由(材料費:300円)〉**

※事前申込を受付けます。

参加される方は、申込用紙に300円を添えてお申し込みください。

持ち物: タオル、飲み物 等 (お子さんに必要となるもの)



☆ 女性力アップわくわく公開講座 クリスマスコンサート

～クリスマスソングの歌と演奏～

日 時 : 12月13日(金) 10時開場 12時終了(予定)

会 場 : 3階 集会室

出 演 : 大江 宮子さん



# 講座風景

## ☆ 三笠いきいきクラブ

11月1日の学習は、うたごえ。みなさん一緒に声を合わせ歌いました。ハンドベルなども使って、体も動かして楽しいひとときとなりました。



## ☆ 三笠女性フォーラム

11月14日の学習は、健康についての話と簡単な体操。身体との対話をする事で痛みを和らげることができるという話や日常生活にも取り入れられるような簡単な体操を実習しました。



## ☆ 「子育てママのひととき(中期)」

11月15日は、音楽を楽しもう～オカリナの演奏～でした。

ギターオカリナクラブの皆さんに演奏していただきました。先生方が持ってきてくださった手づくりの楽器を手にお母さんの歌声も聴きながら、子どもたちも音楽を楽しみました。



## ～お知らせ～ 館内清掃・避難訓練があります

三笠公民館を利用されている皆さんと一緒に館内一斉清掃・避難訓練を行います。翌日には、職員でワックス清掃をします。新年へ向け、公民館をきれいにしたいと思います。ご協力いただく皆さん、当日はよろしくお願いたします。

◆日時：12月21日(土) 午後1時30分～(避難訓練)、午後1時45分～(館内清掃)  
午後3時頃～(倉庫の整理)

◆持ち物：ぞうきん、軍手など、その他 清掃に必要なもの

⑤倉庫中にある持ち主の分からない物は、当日処分させていただきます。

### 【編集後記】

寒さの厳しい日が続いています。公民館にお越しの皆さんは、そんな中でも元気いっぱい主催事業・グループ活動に励んでおられます。インフルエンザなど気をつけてこの冬も元気にお過ごしください。

今年もお世話になりありがとうございました。来年も元気に皆さんとお会いできるのを楽しみにしております。

稲富

