

# 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  
 2019年11月発行



三笠公民館の2年に1度の大きな行事「三笠公民館まつり」を、10月19日(土)・20日(日)に開催しました。開催一週間前には台風接近による大雨で警報が出るなど、天気不安のあった10月ですが、当日の天気は初日に少し雨が降った程度で、無事に開催することができホッとしております。参加した皆様には自身の活動成果を発表するとともに、普段関わることのない他のグループ

と交流する一つの機会になったのではないのでしょうか。ご来場いただいた皆様には公民館活動の様子を知っていただきました。

もし、ご興味があれば新たにグループ活動へ参加していただきたいなど思っています。いつでも公民館でご案内いたします！本当にありがとうございました！

須藤



## 11月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください  
 \*返信用はがきは63円にしてください

### \*シニアかんたんクッキング

締切: 12/10  
 参加費: 500円

対象: 奈良市在住の独り暮らしの65歳以上  
 16人

12月18日(水) 10時~12時

独り暮らしで料理を作るのも面倒だなと感じておられる65歳以上の方々のための調理袋を活用したかんたんクッキングと交流会!

皆さんいっしょにご飯を食べるとおいしいですよ~ (^ ^)☆



\*長寿健康ポイント対象講座

### \*スポーツから見るおとこ&おんな

締切 定員に達するまで先着順で受付  
 参加費: 無料

11月9日(土)13時30分~15時 3階集会室

対象・定員: 奈良市在住の成人 50人  
 講演「スポーツから見るおとこ&おんな ~オリンピックの歴史を例に~」

講師: 関西大学  
 准教授 井谷 聡子さん



来年2020年は、東京オリンピックが日本で開催されます。今、大注目のスポーツというジャンルから見たジェンダーについて、皆さん一緒に考えてみませんか!? 多様性・ダイバーシティといった言葉も知られてきた昨今、言葉は知っていても案外考える機会が少ない方も多いと思います。お互いを思いやる心を持つためにも、共に学びましょう。

### \*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」

対象: 奈良市在住の未就園児と保護者 会場 3階集会室  
 \*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

★11月15日(金) 9時30分~12時30分

内容: 「イザという時に備えるには」のお話 と ほかほか! いもパーティー



★12月7日(土) 9時30分~12時30分

内容: クリスマス de English



入場自由  
 参加費: 無料



# 10月の講座風景

## \*三笠いきいきクラブ

10月4日(金)

ニュースポーツをたのしもう♪



## \*三笠女性フォーラム

10月11日(金)

音楽療法で気持ちを楽しく!



## \*奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

10月5日(土)

でっかいハロウィンかざりを作ろう!

10月18日(金)

ヨガで心も体もリフレッシュ!



## \*三笠公民館まつり

10月19日(土)・20日(日)に開催!!



### 【編集後記】

10月は公民館まつりもあり、  
たくさんの方にご来館いただき  
ました。やっと秋らしく過ごし  
やすくなったので、11月もぜ  
ひ公民館へお越しくださいね。  
お待ちしております。 稲富

