

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

2021年1月発行



あけましておめでとうございます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

新型コロナウイルス感染拡大は、皆さんの生活だけでなく公民館活動のあり方をも大きく変えました。マスク着用、換気、消毒作業、飲食の禁止、名簿の提出、距離を保つための部屋定員削減、今年の4～5月の臨時休館、主催講座の中止、年末清掃中止など。その影響は計り知れません。休館以降ずっと活動を見合わせているグループもあります。現在も感染者数が増加の傾向にあり、今後どのような状況になるのか。一刻も早く収束して欲しいと願ってやみません。館利用の際には感染予防対策にご協力いただいております。みんなで引き続き予防対策に努めてまいりましょう。須藤



1月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください

*ハガキでお申し込みの場合は、返信用を63円にしてください

* 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

*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

1月22日(金) 9時30分～12時30分 3階集会室

内容：こんな時どうする?～応急手当～

講師：日本赤十字社奈良県支部



入場自由
参加費：無料

2月6日(土) 9時30分～12時30分 3階集会室

内容：ちょっぴりおそい節分あそび



内容は、予告なしに変更となる場合があります。詳細は、チラシをご覧ください。公民館へお問い合わせください。

* 「わたし」人生をたのしむ

対象：奈良市在住のおおむね20～50歳の女性 20人

1月27日 アドラー心理学から人生を豊かにする方法

講師：アドラー心理学勇気づけELM講師 垣内 美由紀さん

2月17日 わたしのカラダの声を聴く

講師：からだベディア 北浦 ゆかりさん

3月10日 思いっきりアート～模造紙よごしてたのしもう!～

講師：デザイナー 森野ゆかりさん

いずれも水曜日、10時～12時 <全3回>

「こんなこともやってみたいけど一歩が踏み出せない」「わたしにもできるかな」という思いを形にしてみませんか?『アナタ』の活躍の場がひろがるかもしれませんよ!

締切：1/19
無料

講座実施について

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、講座を延期・中止する場合があります。随時お知らせしますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



新型コロナウイルス感染症 感染予防のために・・・

寒くなって感染者数が増えました。皆さんも「かからない」「うつさない」ために気をつけて過ごしていきましょう!!
ご来館の際には、必ずマスクを着用しましょう。



「三笠ハッピー体験ウィーク」 (2/24～3/2 開催予定)

グループの皆さんはこの機にグループ紹介・会員募集のポスター掲示をしませんか!?

※詳しくは、公民館事務室へお問い合わせください。

12月 公民館のひとコマ



* 「三笠いきいきクラブ」

12月4日(金) ヤクルト健康教室「腸トレ・脳トレ・免疫力について」



* 「三笠女性フォーラム」

12月11日(金) ピラティスで体を整える



* 奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」

12月5日(土)

きらきら☆クリスマスカードづくり

12月18日(金)

音のなるおもちゃでクリスマスをたのしもう☆



* 「男の生きる道」

12月9日(水) アンガーマネジメント、23日(水) ヨガ

「なぜイライラするのか？」怒りをコントロールする方法を学び、最終回には体を動かして、すっきり！
またこのような機会があれば…との声が聞かれました。

講師：

一般社団法人日本アンガーマネジメント協会
アンガーマネジメントファシリテーター
中西 弘典さん



講師：
ヨガインストラクター
岡本 泉美さん

編集後記

この年末年始は、ここ数年の中でも特に寒く感じました。皆さんは、どのようなお正月を過ごされましたか。私は、今まで以上に「家族みんな、元気が嬉しい！」と思える正月になりました。子育て中なので毎日怒ったり笑ったり泣いたり…親って忙しいな(笑)と思いますが、それもこれも子どもたちの元気あってこそ。このコロナ禍と言われる状況をまずは周りと元気に乗り越えていきたいですね。稲富