

# 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3月発行



暖かく感じる日がだんだんと増えてきました。三寒四温と言われるようにまだまだ寒くなる日もありますが、日に日に春の訪れを感じるようになりました。奈良では「お水取りが終わるまではまだ寒い!」とよく言われます。季節の変わり目の体調管理が大切となります。この季節になると困るのは花粉症!! 鼻はズルズル、目はシパシパ、くしゃみも止まらない…どうにもこうにもなりません。集中力は下がり、何をするのも手がつかなくなります。外出もおっくうになり…そんな中ですが、皆さん頑張って公民館活動に励んでおられます。あなたも公民館で活動してみませんか?

須藤



## 3月募集の講座

最新の情報は、<http://manabunara.jp/>をご覧ください

\*返信用ハガキは6.2円でおねがいします。

### \* 思い出シネマカフェ **入場自由**

とき: 3月23日(土) 喫茶代: 100円

9時30分~12時

懐かしの映画上映会です(^\_^)

**3階集会室**

『タンポポ』(邦画 / 伊丹十三 作品)

カフェコーナーも設けますので、  
皆さんで話を花を咲かせましょう!

### \* 長寿健康ポイント事業 \*

70歳以上の方はななまるカードをお持ちください

午後には、思い出シネマクラブ三笠の  
上映会も開催されます。  
一日お楽しみください♪



### \* ママのためのコミュニティカフェ

### シングルマザーの ためのコミュニティカフェ

**入場自由**

参加費: 100円

対象: 奈良市在住の  
シングルマザーと0歳児~小学生

とき: 3月30日(土) 13時30分~15時30分

ところ: 2階 和室

子育てをしているママにとっては、毎日が忙しくて不安や  
ストレスを感じることもありますよね?  
特にシングルマザーの皆さんは、「何でもひとりで頑張らな  
くちゃ!」と背負ってしまって、毎日疲れていませんか?  
そんなママたちのためにご褒美タイム♪  
いっしょにお茶を飲みながら交流しませんか。



### \* 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。

3月15日(金) 9時30分~12時30分 **3階集会室**

内容: 親子でたのしむ人形劇



4月13日(土) 9時30分~12時30分 **3階集会室**

内容: おやこでおはなしタイム

◎新年度初回ですよ~! はじめましての方も大歓迎!!



**入場自由**

参加費: 無料



## 2月の講座風景

### \* 三笠いきいきクラブ

2月1日(金) 軽スポーツ(ポッチャ)を体験しよう!



# 2月の講座風景

子育てボランティア「はなまる」の皆さんの定例活動いつもありがとうございます。

**\*三笠女性フォーラム**  
2月8日(金) 脳トレを含めた健康体操



**\*HSC ってなあに!?!~あなたらしく輝くすてきな個性~**  
2月7日(木) 家庭教育サポートネットワーク支援事業として開催



**\*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」**  
2月2日(土) 鬼も内! 福も内! 元気が一番~!  
2月15日(金) 今を飾ろう! フォトデコレーション



**\*女性力アップシャイン**  
2月9日(土) デザインの仕事とは



**\*インターネットをもっと楽しもう**

2月24日(日)  
社会福祉法人  
ぷろぼのの  
協力で開催。  
皆さん熱心  
でした!!



大宮地区防災防犯協議会 主催  
**\*防犯(特殊詐欺)講習会**  
2月3日(日)



「劇団おのみや」による詐欺事件劇上演



講演では、被害額の大きさに驚きました。

2月16日(土) はじめまして☆カラダオーケストラ



2月24日(土) 紙芝居をつくるたのしみ



みんなでたのしくしりとり紙芝居

**【編集後記】** 早いもので、平成30年度も今月でもう終わり。8割近いグループさんが更新書類を提出してくださいました。来年度も元気いっぱい! 笑顔いっぱい!! 皆さんとっしょに学び合えるのを楽しみにしています。よろしくお願いたします。 稲富