

あいさつ



2024年甲辰の年が明けました。今年は、新型コロナウイルス感染症の流行に伴う行動制限緩和後のはじめてのお正月であり、それぞれが思い思いに過ごせる年末年始になったことと思います。

そんな中で起きた能登半島地震は、奈良市でも震度4を記録しました。時間の経過とともに明らかになる被害の大きさに29年前の阪神淡路大震災を思い出した方も多いと思います。被災された方への寄り添う気持ちをもちながら、私たちは私たちにできる日常を大切に過ごしましょう。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

(館長 山口 隆美)



主催講座のご案内

とみがおかちびっこパーク

～親子体操 編～

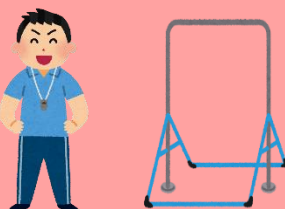
鉄棒やマット、平均台などを使った運動を体操教室の先生に教えてもらいながら、親子で楽しくたっぷり体を動かしましょう！お家でも簡単に親子でできるふれあい遊びもありますよ♪ぜひお申込みください。

日程：2/6(火) 午前10時～11時

対象：登美ヶ丘北中学校区在住の未就園児と保護者
8組(16人)

参加費：無料

締切：1月26日(金)



ココロもカラダもぽっかぽか

～女性のための免疫力アップ体操～

女性みなさん、さあ！健康づくりをはじめましょう。
心も身体もぽっかぽかになる体操をたくさん紹介します。ぜひお申込みください♪

日程：2/28(水)・3/6(水)・3/13(水)

午前10時～11時30分 <全3回>

講師：体操指導インストラクター 山本三歌代さん

対象：奈良市在住の成人女性 20人

参加費：無料

締切：2月15日(木)



主催講座の申込方法

①～③のいずれかの方法でお申込みください。

①往復はがきに必要事項《講座名・氏名・住所・電話番号・年齢》を書いて登美ヶ丘公民館に締切日必着で郵送。

②奈良市生涯学習財団ホームページ<<http://manabunara.jp>>より各講座から申込み。

③登美ヶ丘公民館窓口にて申込書を記入(返信用に63円ハガキをご持参ください)

*申込多数の場合は抽選となります。



登美ヶ丘体験ウィーク



期間：令和6年2月14日（水）～2月24日（土） 9日間
（※休館日：2月19日（月）、23日（金）を除く）

登美ヶ丘公民館で活動している70グループのうち、29グループの活動が体験できる「体験ウィーク」を開催します。春から何か始めたいとお考えの方はもちろん、ちょっと見学に来ていただくだけでも大歓迎！事前申込み不要、無料（一部を除く）です♪詳しくは公民館までお気軽にお問合せくださいね。

	体験時間	グループ名	内容	定員	対象	備考（持ち物他）
2/14(水)	9:30～10:50	生命の貯蓄体操フレンズ	健康体操	4人	成人女性	動きやすい服装 飲み物
	10:30～11:50	エコー登美ヶ丘	コーラス	—	成人女性	
	13:00～17:00	奈良市ディスコンクラブ	ディスコン	5人	—	動きやすい服装 上靴
	13:30～14:10	花桃会	社交ダンス	3人	—	動きやすい服装 上靴
	13:30～15:30	太極拳小組	太極拳	3人	—	動きやすい服装 飲み物
	幼年 17:30～18:30 小学生以上 18:40～20:00	登美ヶ丘 ジュニア空手サークル	空手	10人	4歳～ 中学生	動きやすい服装 タオル 飲み物
	18:30～21:00	Ensemble Anima Mea	混声合唱	5人	成人	
	19:00～20:30	楽しい健康体操すみれ	健康体操	10人	—	動きやすい服装 タオル 飲み物
2/15(木)	9:45～12:45	K&K パン教室	調理実習	3人	成人	エプロン・三角巾・布巾・台布巾・ 筆記用具 ☆費用1000円
	10:00～11:00	ゆたか会	民踊	5人	—	
	10:00～12:00	ニイハオ楽学会	中国語	—	四声経験者	
	13:00～14:00	KLPフラサークル	フラダンス	—	—	動きやすい服装(靴下不可)
	14:00～16:00	アートの会	デッサンクロッキー	10人	成人	スケッチブック 筆記用具
2/16(金)	11:00～13:00	ヨガクラブ	ヨガ	3人	成人女性	動きやすい服装 ヨガマット
	13:00～17:00	わかばかきかた習字教室	書道	10人	4歳～	
	13:00～16:00	ラ・プリマベアラ	女声コーラス	—	成人女性	
	13:30～15:00	健康体操サークル	健康体操	10人	—	動きやすい服装 タオル 飲み物
2/17(土)	9:30～11:00	登美ヶ丘太極拳同好会	太極拳	6人	成人	動きやすい服装 上靴 マスク
2/18(日)	13:00～16:50	将棋愛好会	将棋対局	10人	—	
2/20(火)	9:30～11:00	真美体操	体操	20人	成人女性	動きやすい服装 ヨガマット 上靴
	10:00～12:00	ハッピー・バンビ	親子リズム体操	20人	5ヶ月以上の 子どもと保護者	
	13:00～17:00	漢字かな書道の会	書道	10人	成人	書道用具 ※講師は15:30まで不在
	13:30～15:30	登美ヶ丘パレットクラブ	絵画	10人	成人	スケッチブック等画材
	13:30～15:00	苺鈴太極拳	太極拳	—	—	動きやすい服装 上靴
	13:30～15:00	ゆっくりヨガ	ヨガ	5人	シニア女性	動きやすい服装 タオル
2/21(水)	13:30～16:00	奈良ケンタッキーラウンジ	スクエアダンス	6人	—	動きやすい服装 上靴
2/22(木)	成人 13:30～15:00 シニア 15:00～16:00	登美ヶ丘3B体操教室	3B体操	各 10人	軽い運動が できる方	動きやすい服装 タオル 飲み物
2/24(土)	9:20～11:20	グリーンピース	英会話	3人	—	
	13:30～15:00	健康づくり登美ヶ丘(練功十八法)	練功十八法	20人	—	動きやすい服装 飲み物