

平城西公民館なび

(公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館
〒631-0804 奈良市神功4丁目25
TEL&FAX: 0742-71-5711 E-mail heini@manabunara.jp

令和6年3月発行



平城西公民館 主催講座のご案内

4～6月に開催(予定)の講座です
※準備中の講座は、変更になる可能性があります。
詳しくはしみんだより、もしくはHPをご確認ください。

募集中! シニア
きらっとサロン

お気軽にご参加ください

日時: 毎月第2金曜日
14:00～15:00 **長**

内容: 偶数月→歌声サロン
奇数月→健康体操(¥100)

対象: 市内在住の60歳以上

申込: 不要 ※人数制限する場合あり

募集中! 30分集中!
朝活DVD体操

DVDを見ながらストレッチや
筋力トレーニングを行います

日時: 4/13～来年3/29の土曜日
※5/4・11/23・12/28・1/4は除く
9:30～10:00 **ホ**

対象: 市内在住・在勤の成人

申込: 不要 ※人数制限する場合あり

準備中 出前公民館in右京
～映画編～

懐かしい洋画「マディソン郡の橋」
を上映します。お楽しみに♪

日時: 6月6日(木)
13:30～15:45

場所: 右京ふれあい会館

対象: 市内在住・在勤の成人

申込: 不要 ※人数制限する場合あり
しみんだより5月号掲載予定

準備中 気軽に
健康マージャン

初心者のための基礎講座です!
知的ゲームを楽しみましょう

日時: 6/4・6/11・6/18(火)
13:30～16:00【全3回】

教材費: 1,100円(テキスト代)

対象: 市内在住・在勤の成人16人

申込: 5月21日(火)

しみんだより5月号掲載予定

準備中 放課後子ども教室共催講座
フォークダンスdeこんにちは

ステップや基本的な
動きで楽しく踊ろう!

日時: 6月19日(水)
15:00～16:30

対象: ならやま放課後子ども教室
登録の小学生20人

講師: フォークダンスポプリのみなさん

こんな講座ありました
(1～3月中旬分ご報告)

3/3 親子クッキング

親子で豚まんづくりに
チャレンジしました

上手に
作れたよ～

シニア★開催中!
きらっとサロン

1/12 股関節を
鍛えます

3/8 健康体操

2/9 歌声
サロン

30分集中!開催中!
朝活DVD体操

自宅は少し遠いけど
みんなと一緒に体を
動かすのが楽しくて
頑張ってる毎週
通ってます

参加者
の声
Sさん

出前公民館in右京
～心に響く朗読の世界～

1/25 今年も朗読劇団
「泉座」の皆さん
が来てくれました

48人来場
右京ふれあい会館
は満席でした★

子どもの笑顔、それが私の幸せ
～島田妙子さんに聞く!イライラしない子育て術～

家庭教育
サポート
ネットワーク
支援事業

1/20

怒りや
こだわりを
変える
ことで自分の
心や身体が
守られるんです

島田妙子先生

子どもたちは
和室で託児

44人が聴講。
怒りのレベルや
正しい呼吸法も
学びました

はじめてみよう!
未来への投資

2/4

基本を網羅した
説明でわかりやすい～

講師の
福井先生。
NISAとiDeCo
の基礎を
教わりました

**放課後子ども教室
共催講座**

1/27 遊ぼう
歌おう
音楽で
コミュニケーション

子どもたちは
パレオンに大はしゃぎ

**スプリング
ジャズコンサート**

3/16 真砂美樹
さん

会場の外
にも人が
たくさん

とっても素敵な
歌声に皆さん
酔いしれてました

ハッピーマイル企画
みんなおいでよ子どもまつり

3/3

たくさんの
ご来場へ感謝

ストレッチで
暖めの時間～

ならやま放課後
子ども教室による
スーパーボールすくい

次々と子どもが♡
子育て応援団のみなさん
大忙しです♡



令和6年度平城西公民館登録自主グループ一覧表



ストレッチ	バレエストレッチアリエ 第1・3火曜日 10:00～11:30  運動不足を解消しましょう	書道	チョコット 第1・3火曜日 9:00～10:00  書をたしなんでいます	琉球民謡 沖縄三線	なんくる三線倶楽部 毎週火曜日 10:00～12:00 一緒にちむどんどんしませんか？ 	琉球民謡 沖縄三線	なんくる三線倶楽部② 第1・3火曜日 13:00～16:00 上級者向けのクラスです 
フラワー アレンジメント	歐風生花 第1・3火曜日 13:00～15:00 季節の花を使ってアレンジしています 	キーボード ピアノ	らくらくピアノ 第2・4水曜日 13:30～15:00 初心者対象のサークルです 	フラワー アレンジメント	花ある暮らし 月2回 水曜日 10:00～12:00 生花、プリザーブドフラワー、寄せ植えなどを楽んでいます 	フォークダンス	フォークダンスポリ 第1・2・4水曜日 13:00～16:00 世界の踊りを一緒に楽しみませんか 
詩画	詩画さくら会 第2・4木曜日 13:30～15:30 絵(画)と言葉(詩)を添えて創作しています 	料理実習	料理を楽しむ会 第3木曜日 9:30～12:00 作るのも食べるのも大好きな仲間たちです 	健康体操	サークル平城山 第1・2・3・4木曜日 9:30～11:30 健康長寿を目的に誰でもできる体操です 	コーラス	コール秋桜 第1・3 木曜日 13:30～16:00 いつも笑顔で元気いっぱいグループです 
リコーダー	リコーダーの会 第2・4木曜日 10:00～11:30 アットホームな雰囲気練習しています 	ヨガ	簡単ヨーガ教室 第1・3金曜日 10:00～12:00 簡単ですが理論に添って行っています 	パッチワーク	キルト・サークル 第2金曜日 13:00～15:00 活動日に気軽にお越しください 	マジック	奈良マジッククラブ 第4金曜日 13:30～15:00 初心者、体験入会大歓迎です 
絵画	藍青会 第2・4金曜日 午前 絵を通して色相や構図の勉強をします 	日本民謡	日本民謡童由 第2・4土曜日 9:30～12:00 民謡を通じて伝統文化を学んでいます 	琴	ぐる～ぶ翔 第1・3土曜日 9:00～12:00 初心者でも大丈夫見学も大歓迎です 	そば打ち	平城西手打ち蕎麦の会 第3日曜日 9:00～13:00 初心者や体験入会歓迎します 

親子コーラス

けいはんな親子コーラス
第2・4日曜日
9:00～11:30
 小1～の子どもとパパママ一緒に楽しみませんか？

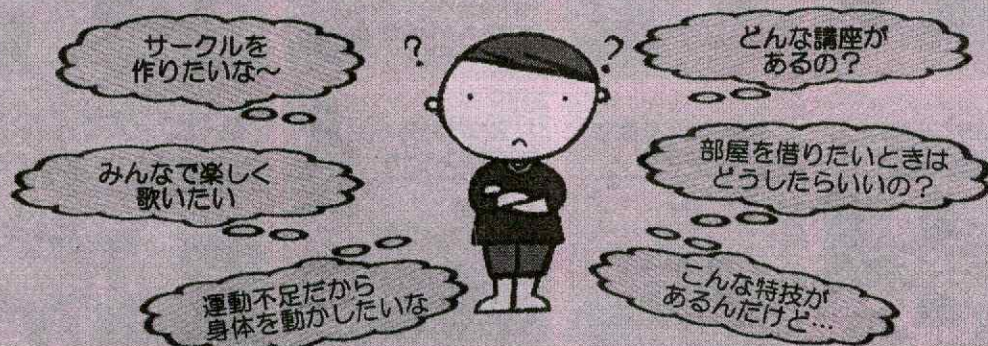

【令和6年3月現在】

気になるグループがありましたら
 平城西公民館まで
 お問い合わせください

奈良市生涯学習財団
 ホームページ

<https://manabunara.jp>
 でもご覧いただけます

あなたの「やりたい」を 公民館で実現してみませんか？



新しいことにチャレンジしたくなる季節。何か始めたいと思っておられる方！
 お気軽に平城西公民館までお問い合わせください。