

平城西公民館なび

(公財)奈良生涯学習財団 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6月発行



平城西公民館 主催講座のご案内

7~9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

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: 3/29までの毎週土曜日

※11/23・12/28・1/4は除く

9:30~10:00

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

30分集中!

朝活DVD体操

のあとは...

heini倶楽部

10:00~12:00ころを開催します



コーヒーなどを飲みながらの
交流会★不定期で開催します

1回目: 6/22 セタミニ笹作り

全曜日の朝は
平城西公民館!

参加費
100円

募集中!

子ども陶芸教室

オリジナルのお皿やカップをつくろう

とき: 7月23日(火)

時間: ①10:00~12:00 ②13:30~15:30

対象: 市内在住の小学生各20人

※切: 7月12日(金)

材料費: 500円

★作品の受け渡しは9月下旬頃になります★



①午前

②午後

講師は
関西文化芸術
高等学校の
生徒さんです



募集中!

親子でクッキング~おいしいパンづくり~

夏休みの思い出づくりに、公民館で思う
存分に子どもと手作りパンを作しましょう



とき: 8月24日(土)

時間: 10:00~12:00

対象: 市内在住の小学生と保護者8組

※切: 8月13日(火)

材料費: 800円(1組)

管理栄養士の
奥田様から
学びます



準備中

はじめての ウクレレ教室

ウクレレを基礎から学び、
合奏を楽しみましょう♪【全4回】

日時: 8/27・9/10・24・10/8

10:00~12:00

対象: 市内在住・在勤の成人

20人 ◎持ち物: ウクレレ

※切: 8月13日(火)

しみんだより8月号掲載予定



準備中

自主グループを体験しよう ~日本民謡~

日本民謡や三味線に親しみましょう。
協力: 日本民謡 童由

日時: 9月7日・14日(土)

10:00~11:30

対象: 成人

申込: 不要

お腹から声を出
すので健康
にも良いですよ

しみんだより8月号掲載予定

準備中

自主グループを体験しよう ~フォークダンス~

世界の踊りを親しみましょう。
協力: フォークダンスポプリ

日時: 9月11日・18日(水)

13:30~15:30

対象: 成人

申込: 不要

とっても明るくて
楽しいメンバー
です!気軽に
ご参加ください

しみんだより8月号掲載予定



予告

今年度の「秋の公民館まつり」は

10月26日(土)・27日(日)

に行きます

みなさんで一緒に盛り上げてくださいな

以下の日程は全館貸館停止となります

10月25日(金)~27日(日)

あらかじめご了承ください



おねがい

要らなくなった おもちゃ等ありませんか?

おまつりに来てくれた子どもたちに
ちょっとした景品としてプレゼント
できたらと考えています。

・もったいけど使わない文房具
・子どもが遊ばなくなったおもちゃ
など寄付して下さる方があれば
平城西公民館までお持ちください



よろしく
お願いします





こんな講座ありました

(3月下旬～6月中旬分のご報告)

シニアきらっとサロン

4月12日(金)・6月14日(金)

季節の曲に
合わせて楽しく
歌ったり、手遊
びをしました♪

開催中!

毎月第2金曜日に開催してます。
どうぞお気軽にご参加ください。

5月10日(金)

筋トレすること
で血管が若返る
効果があるみた
いですよ!

聞いてほっこり深イ法話

～握っているから握めない～

3月28日(木)



自分を客観視
するために
思い込みを
「てばなす」
大切さを、
実例を通して
学びました

善福寺住職の
桂浄薫さんを
お招きしました。
約50人が聴講!



お悩み解決! スマホアズ!

3月26日(火)



こんな機能が
あるんだ～



LINEの便利な
使い方と
スマホ決済を
体験しました

懐かしの映画会in右京

6月6日(木)

マディソン郡の橋
を上映しました



アンケート
より抜粋

久しぶりに
ゆっくりと
映画を観られて
良かった～



37人のご来場★
ありがとうございました。

気軽に健康マージャン

6月4日(火)

開講



自主グループ化を
めざしてまーす!



神功1・2丁目さわやか
健康麻雀クラブの方々にも
ご協力いただきました

30分集中! 朝活DVD体操

毎週土曜
開催中!

参加者の声

体操も良いけど、
ここに来てみんな
とおしゃべり出来
るのが嬉しくて、
毎週楽しみです

体操のあとの
交流会(helini倶楽部)も
計画しています!

参加者
さん



Q、どのように利用されていますか?

自主グループ活動で利用していて14年くらいになります。

Q、あなたにとっての公民館は?

リフレッシュできて楽しい場所。お友達もたくさんできました。



Kさん

Q、公民館に期待することは?

今のままで十分! これからもあたたかく
受け入れてください。

(なんとありがたいお言葉! 感謝!)

Q、何かメッセージをお願いします

こんな便利な場所があるんだから、
市民の皆さんはもっと公民館を利用
したら良いと思います。

図書室 活用しませんか

平城西公民館1階には図書室があります。

ちょっとした打合せに・・・

学校や塾の宿題をするために・・・

など、ぜひご利用ください。

これからの季節、学校や買い物帰りに、
気軽に涼みにお立ち寄りください♪



突撃 コーナー

利用者さんに聞きました

Q、どのように利用されていますか?

主催講座や自主グループの活動で来ます

Q、あなたにとっての公民館は?

人とふれあえる場所、出会いの場所

Q、公民館に期待することは?

気楽に参加できる講座をたくさんしてほしい Mさん

Q、何かメッセージをお願いします

3年前に引っ越してきて、当時は知り合いもいませんでした。
公民館に来てみたら、年齢、性別をこえたつながりが
できて、今はそれが財産となっています。
公民館が近くにあったよかったー!!



Mさん

不定期で **突撃** コーナー
します! インタビューされた方は
ご協力くださいね

今年も地域の方から
ひまわりをいただきました。
成長が楽しみです★



【5月末】大きくなりますように!! 【6月中旬】順調に育っています♪