

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 URL: https://manabunara.jp/

令和6年9月発行



平城西公民館 主催講座のご案内

10～12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
のあとに

土曜日の朝は
平城西公民館!

heini倶楽部

10:00～12:00ごろを開催します

コーヒーなどを飲み
ながら交流しませんか?
不定期で実施しています。
気軽にご参加ください♪

次回は
9月28日
アケル
だわし作!

準備中 今年のおせちは
俺に任せろ!

日時: 11/24(日)「洋風おせち」
講師: イタリアン料理&四川料理ナチュラ
野村武司さん・日奈子さん

材料費
3500円
(2回分)

12/22(日)「和風おせち」
講師: ならやま茶館 谷山鹿郎さん

10:00～12:30

対象: 市内在住・在勤の成人男性 16人

※切: 11月12日(火) しみんだより11月号掲載予定

準備中 タウンワークin平城西
～押熊界限～

押熊界限の歴史的建造物・史跡などに
ついて解説を得ながら約3.5kmのコー
スを歩きます。

日時: 11月28日(木)
10:00～12:00

対象: 市内在住・在勤の成人 20人

※切: 11月15日(金)
しみんだより11月号掲載予定

準備中 知れば知るほど
おもしろ文化講座

～六合の中心・大和にせまる～

なぜ大和は「六合の中心」なのか?
常世信仰と黒潮の道から読み解く神武東征

日時: 12月7日(土)
13:30～15:00

講師: 奈良女子大学特任助教 齊藤恵美さん

対象: 市内在住・在勤・在学の成人 30人

※切: 11月26日(火) しみんだより11月号掲載予定

準備中 出前公民館in右京
～健康教室編～

腸内を綺麗に、からだを
健康に保ちましょう!

日時: 12月5日(木)
10:00～11:30

場所: 右京ふれあい会館(右京3丁目18)

講師: 奈良ヤクルト販売(株)

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

平城西
公民館

秋の公民館
まつり

2024年
10月

たのしいイベントいっぱい!

26日(土)・27日(日)
10:00～16:00 10:00～15:00

観音堂 作品展示 料理販売 子ども向けステージ
ラベーターズ 手作り雑貨販売 など

(公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館
平城西公民館自主活動グループ連絡協議会

バザー商品提供のお願い

「秋の公民館まつり」で保護犬猫
団体がバザーを実施する予定
です(10月27日実施予定)
ご家庭で不要になった商品が
ございましたら、平城西公民館
事務室までお持ちください。

平城西公民館自主グループ連絡協議会

NEWS

★奈良ひとまち大学からのご案内★

奈良茶飯がおむすびに!
～「おむすび番句」の名物秘話～

日時: 11月30日(土)
9:00～10:30

参加費
220円

場所: おむすび番句(光明院町13)

講師: 前川都紀さん

対象: 10人

※奈良ひとまち大学のホームページから
お申込みください

しみんだより11月号掲載予定

今年も盛りだくさんの内容で
開催します。くわしくは
別チラシをご覧ください

神功秋まつり

10月13日(日)に池公園で
開催される
おまつりに
今年も出店
しまーす!

ぜひ遊びに来てくださいね



こんな講座ありました

(6月下旬～9月中旬分のご報告)

シニアきらっとサロン 開催中! 8月9日(金)

7月12日(金)・9月13日(金)

新しい先生?!



タオルを使うと
より伸びて気持ち良い



今年は8月も開催!
暑い中たくさんの方
がお越しください
ました。感謝。



30分集中! 朝活DVD体操

毎週土曜
開催中!

体操のあとは
heini倶楽部

6/22
七夕づくり

参加者の声

健康に良いし
ポイント付与
もあるしおススメ。
30分というのも
ちょうど良い!

参加者
Yさん



7/27
ナンプレ



8/24
メガネケース
づくり



放課後子ども教室

6月19日(水)

フォークダンス de
こんにちは

アンケート
より抜粋

最近ゲームしか
してないから
運動になった

色々なダンス
楽しい~



夏休み子ども陶芸教室

7月23日(火)

お姉さんとお兄
さんがサポート
してくれてうれし
かったです

焼き上がりが
楽しみです♡

アンケート
より抜粋



今年は午前午後と開催!

関西文化芸術高校の
先生と生徒さんが、丁寧に
ご指導くださいました

親子でクッキング

8月24日(土)

上手に
焼きあがるかな
待ちきれない様子の
子どもたち♡

とっても良い笑顔



おいしく作れて良かったね

はじめてのウクレレ教室

8月27日(火) 開講

たくさんの申込があり
驚いています。
受講できなかった方
申し訳ありません(><)

はじめは
ウクレレの
持ち方から

自主グループ
めざしてまーす!



自主グループを体験しよう

9月7日

14日(土)
日本民謡

表情筋を
鍛えるため
にも民謡は
効果的なん
ですよ



9月11日

18日(水)
フォークダンス

体験会に
限らず
いつでも
見学・体験
お待ちして
まーす!



世界の国の
踊りを一緒
に楽しみま
しょう!



今年も元気に
ひまわりが
咲きました。



ワックス清掃

11月20日(水)
9~17時

ワックス清掃につき
上記日程は
平城西公民館全室
使用できません

教育実習

8月末~10月にかけて
奈良教育大学から
教育実習生が2人
来ています。(各4日)
利用者の皆さまに
質問等をすることがある
かもしれませんが、ぜひ
ご協力ください

新着図書

他にも
ありますので
気軽にお越し
ください

図書室は
自習や休憩等
でお使いいた
だけます



俺たちの箱根駅伝
不便なコンビニ
戦国武将伝 東日本編
軍師たちの日本史
笠置シヅ子 ブギウギ伝説
西郷どん!
永田町のシンデレラ
女の国会
なら町 奇豪列伝
お探し物は図書室まで
剣持麗子のワンナイト推理
裁判官三淵嘉子の生涯
老いた今だから
双風神
国民の違和感は9割正しい
戦国武将伝 西日本編
サザエさん 2024夏
「女性天皇」誕生の謎

池井戸潤
キム・ホヨン
今村翔吾
半藤一利
佐藤利明
林真理子
西川三郎
新川帆立
安達正興
青山美智子
荒川帆立
伊多波碧
丹波宇一郎
今村翔吾
堤三果
今村翔吾
長谷川町子
関 裕二 他

年末年始の休館日

12月27日(金)~1月6日(月)