

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

2024年11月発行

先日、若草公民館の50周年記念文化祭に行ってきました。私は、若草公民館で平成27年から3年間お世話になりました。コロナ禍を経て、久しぶりの文化祭は50周年記念とのことで、地域のみなさんや自主グループ連絡協議会のみなさん、職員の方々が一丸となって運営されている姿を拝見し、懐かしい気持ちと嬉しい気持ちが込み上げてきました。

ウクレレ演奏や古武道の演武を楽しみ、色々な作品展示を拝見することができ、美味しいカレーもいただきました。私を覚えてくださっている方もおられ、話に花が咲き、充実した時間を過ごさせていただきました。三笠公民館での自身初めての公民館まつりも地域のみなさん、グループ協議会のみなさんと力を合わせて楽しく開催できればとわくわくしています。(中嶋)

11月募集の講座

最新の情報は、<https://manabunara.jp/>をご覧ください

※お申込は、講座ホームページ「参加申込」フォームまたは往復はがき(講座名、〒住所、名前・ふりがな、年齢、電話番号を記入)で。

*奈良市子育てスポット事業 「子育てママのひととき」

会場:3階集会室

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☆

★11月22日(土)

<午前の部> 9時30分～

親子でたのしむヨガタイム(10時30分頃～)

<午後の部> 13時～

ようこそ!絵本の世界へ(14時頃～)

申込不要

参加費:無料



『ビビッと時事 ～意外と知らないふるさと納税あれこれ～』

なんとなく知っているけれど、「何歳からできるの?」「どのように申請したらいいの?」「なにかメリットがあるの?」「どのような仕組みになっているの?」など気になっているけれどやったことのない方々もいっしょに学びませんか!?

11月30日(土)10時～11時30分

講師:奈良市納税課ふるさと納税室職員

対象・定員:奈良市在住・在勤・在学の

16歳以上20人



★要申込 締切11/20

参加費無料

10/12 奈良県コンベンションセンター 「ランチタイムコンサート」に

当館自主グループ

“女声合唱ハーモナイズ”

素敵なハーモニーが奈良県コンベンションセンター
一天平ホールに響き渡りました。



『三笠公民館サロン 椅子ヨガ体験』

講師 “フレンドリーヨガ”

今回ご紹介するのは、「フレンドリーヨガ」さん。
先月は、公民館主催で隔月開催している「三笠公民館サロン」の講師としてご活躍いただきました。
「椅子ヨガ体験会」として、会場の皆さんといっしょに「座ってできるヨガ」にチャレンジしました。



▼活動内容 ヨガ(和室で実施)

第2・4木曜日は、椅子ヨガ(講座室1等)

▼参加方法は・・・

メンバー大募集です!事前に公民館に活動日をお問い合わせの上、直接会場にお越しください。

■活動日時 毎週木曜日

■会費 1回1,500円

講座風景

*三笠いきいきクラブ*10月4日(金)

介護予防のお話と脳トレ(健康体操)

講師：介護予防運動指導員・介護福祉士



今後の生活にも生かせる内容でした！

*自分時間をたのしむ*10月18日(金)

国際交流(アメリカについて学ぶ)

講師：奈良県外国人支援センター 国際交流員



アメリカには50州もあり、州巡りをした気分を味わいました。

奈良市子育てスポット事業「子育てママのひととき」

10月12日(土)「よーい、ドン！」でミニ運動会



協力：佐保川地区民生児童委員さん
子育てボランティア「はなまる」

10月25日(金)

ハロウィン★コンサート♪



講師：四ツ葉のクローバーの皆さん



協力：大宮地区民生児童委員さん

ダンス入門～いっしょに☆おどろっ！～

10月6日(日)、13日(日)、27日(日)

ダンス講師：満留秀一(みつどめしゅういち)さん



大人も子どももいっしょにワイワイたのしく踊っています☆



三笠公民館サロン 椅子ヨガ体験

講師：自主グループ「フレンドリーヨガ」



編集後記

いよいよ11月9日、10日は「三笠公民館まつり」です！公民館活動グループの皆さんによる日頃の学習成果発表の場として開催します。ご来場の皆さんといっしょに楽しい時間を過ごしたいと思っておりますので、ぜひご来場くださいね！お待ちしております☆ (稲富)