

(公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館だより



【平成28年度 NO.4】

＜発行＞ 【平成28年11月11日発行】
 (公財)奈良市生涯学習財団 南部公民館
 [住所] 奈良市山町 27-1
 [Tel/Fax] 0742-62-5931
 [メール] nanbu@manabunara.jp
 [開館時間] 9時～17時
 [休館日] 月曜日・祝祭日[月曜日に当たる場合はその翌日も休館]
 年末年始

日ごとに秋も深まり、紅葉の美しい季節となりました。
 先日、少しでも早く紅葉を先取りしたくて、毎秋訪れている大台ヶ原に出かけてきました。
 数年前の秋、大台ヶ原を訪れ、大自然の雄大な景色と紅葉の美しさに魅せられて以来、
 毎秋真っ先に訪れる紅葉スポットとなりました。
 今年は天候に恵まれ、大台ヶ原ドライブウェイの車窓から望む赤・橙・黄色の色鮮やかな紅葉、大蛇岬の断崖絶壁から望む大峰山脈の絶景を楽しみながらのハイキングで自然を満喫してきました。



近畿圏内のあちらこちらで紅葉の便りが聞かれるようになり、そろそろ見頃を迎えるようです。
 皆さんのおすすめのリゾートスポットがありましたら、ぜひお知らせください。
 公民館では、10月15日～16日、講座「なんなん？おもしろ体験隊」の小学生を対象に、奈良市青少年野外活動センターで一泊二日のキャンプを実施しました。今年度は14人の参加者のうち、小学2年生が半数。親もとを離れての宿泊経験のない子も多く、デーキャンプにしようかと悩みましたが、保護者の方の宿泊キャンプを希望する声が多かったこともあり、一泊二日で実施することにしました。
 事前にハイキングコースの下見や野外炊飯メニューの試作をし、低学年でも取り組めるプログラムを考えたものの、いざ実施するまでは不安でいっぱいでしたが、怪我や事故もなく、無事キャンプを終えることができました。二日間を友達やスタッフと共に過ごす中で、子どもたちは友情や信頼を深めることができ、思い出に残る楽しいキャンプとなったようでした。
 さて、南部公民館では12月、恒例となりました講座「クリスマスおたのしみ会」を開催します。入場自由ですので、皆さまお誘い合わせのうえ、お気軽にご来場ください。(奥田 保枝)

12～1月 講座案内

申込方法

往復ハガキ(講座「わんぱく親子たいそう」、〒住所、参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号を記入)で南部公民館へまたは奈良市生涯学習財団ホームページ <http://manabunara.jp> の「参加申込フォーム」からお申込みください。
 窓口でお申込みの場合は、返信用のハガキをご持参ください。
 ※FAX(62-5931)でのお申込みも可。





クリスマスおたのしみ会

家族やお友だちを誘って、南部公民館でひとあし早いクリスマスを楽しみませんか♪サンタさんからすてきなプレゼントがもらえるかも…??



12月10日(土) 10時～12時
◆プログラム◆
 ☆マジシャンまーよんさんの楽しいマジックショー
 ☆ペーパーマジックを作って遊ぼう

対象: 奈良市在住の幼児から小学生と家族
出演: マジシャンまーよんさん
費用: 無料

※定員なし、自由入場です。

わんぱく親子たいそう

要申込

なかなか外で遊べないこの時期、南部公民館で飛んだり跳ねたり、走ったり、遊びながら楽しく親子で身体を動かしましょう！体操教室わんぱくキッズの先生が運動感覚を養える体操や遊びを教えてください。

日時: 2016年12月3日(土)
 2017年1月14日(土)(全2回)

時間: 10時～11時

内容: 徒手体操、縄跳びを使った運動
 引越しゲーム、鬼ごっこなど

対象: 奈良市在住の概ね2～4歳児
 と保護者15組

講師: 体操教室わんぱくキッズの先生



裏面に続く

こんな講座ありました (10~11月)

10月26日(水)開催

手づくりパン工房 | N南部



ジャパンホームベーキングスクールの鎌田美恵子さんを講師にお迎えし、失敗しないためのパンづくりのコツを教えてください、手づくりの焼き立てパンの美味しさを味わっていただきました。

第1回目は、ホワイトブレッドとウイナーロールパンに挑戦しました。

まずは、パンの生地づくり！材料を混ぜ、こねていきます。コツは、ネコが板をひっかくようにこねること！最初は、生地が手に付いて大変でしたが、10分間しっかりこね続け、滑らかな生地ができあがりました。



生地の発酵や分割、成型や仕上げ発酵などそれぞれの工程で、気を付けることやふっくらと焼き上げるコツなどを細かくご指導いただきました。



ふっくらと焼きあがったアツアツのパンに珈琲・紅茶を添えていただきました。「美味しくて、いくらでも食べてしまいますね～」と皆さん満足な様子でした。



10月29日(土)、11月5日(土)開催

おとこの体力アップトレーニング

健康サポートステーションウインの中野正英さんにご指導いただき、運動を習慣化するきっかけとなるよう家庭でもできる柔軟運動や筋力づくり運動を中心に実践しました。

前半は、椅子に腰をかけたまま、足先から腰までゆっくりとストレッチを行いました。少し痛いけど気持ち良く感じるくらいが良いとのこと。



スクワットは膝がつま先より前に出ないように、お尻を突き出すような感じでゆっくりと腰を落としていきます。体幹バランスは全身の筋肉が鍛えられます。

後半は、マットの上で上半身の筋肉をしっかりとトレーニングしました。各回60分間、皆さんとても熱心にトレーニングに取り組んでいらっしゃいました。



地域の情報コーナー



都南中学校区地域教育協議会 主催
ドリーム

SAKURA 夢フェスタ

7th

こっから祭 大盛況!

恒例のイベントとなりました SAKURA 夢フェスタが今年も開催されます。皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひ足をお運びください。

日時: 12月3日(土)

10時30分~14時30分

場所: 都南中学校 体育館及びフリースペース

☆プログラム☆ ※上履きをお持ちください!

- 10:30 オープニング
- 10:40 英語劇 サクラ夢スクール「英会話教室」の皆さんクラシックギターコンサート 宮川春奈さん
- 13:00 都南中学校吹奏楽部による演奏
- 14:00 大綱引き大会
- 14:30 エンディング



☆模擬店 12:10~販売開始の予定

カレーとナン・ミニラーメン・フランクフルト・焼きそば
コロケ・焼き鳥・中華まん・みたらし団子・マフィン他

お問い合わせ: 都南中学校(事務局) TEL 61-7070

11月6日(日)、東市地区の障害者支援事業所コミュニティワークこっからにおいて、第15回こっから祭が開催されました。ステージ発表、リサイクルバザー、模擬店、ゲームコーナーなどが催され、終日大勢の来場者で賑わっていました。

南部公民館から、図書ボラ「みなくる」のみなさんがスタッフとして参加し、おはなし会やうちわ絵本づくりのコーナーを担当させていただきました。



おしらせ)

年末年始につき、平成28年12月26日(月)~平成29年1月5日(木)の間、南部公民館は休館させていただきます。

1月24日(火)~2月2日(木)の使用申請は12月25日(日)に受付させていただきます。

奈良市生涯学習財団の情報は <http://manabunara.jp> 学ぶなら(奈良) からご覧いただけます。

☆公民館だよりのバックナンバーは 施設案内 →南部公民館をクリック →公民館だよりをクリック