

興東公民館だより

令和5年10月吉日 第2号

発行 (公財) 奈良市生涯学習財団

興東公民館

奈良市大柳生町 3633 (TEL・FAX) 93-0400

発行者: 谷澤 雅美

いつも夏が過ぎると「今年の夏は特別暑かったね」と言いますが、年々世界的に気温が上がっているようです。その酷暑がやっと過ぎ金木犀の甘い香りが漂う季節になりました。春に植えたものが実りの秋となり、たわわに実っています。10月1日は、日ごろの努力の集大成の月とも言えます。興東公民館では、10月21日、22日に公民館祭りを実施します。舞台発表、食べ物の販売、作品展示をします。日頃の活動の集大成を見学には是非お誘いあわせてお越しください。



これからの 講座案内

興東公民館まつり

10月21日(土) 22日(日)に開催します。舞台発表やバザー等を予定しています。詳しくは、別刷りのチラシをご覧ください。

きっと役に立つ! 防犯講座

10月12日(木) 防犯講座を市役所危機管理課から講師を招いて開催します。詳しくは、別刷りチラシをご覧ください。

フキ田舎暮らし・興東 — こんにゃく作り — 10/6×切

おいしいこんにゃくを作ります。

日時: 10月14日(土)

時間: 10時~12時

費用: 500円

定員: 10人



味わい深いキムチ作り 11/17×切

日時: 12月3日(日)

10時~12時

定員: 12人

費用: 1300円

本場韓国の白菜キムチ作りを黄(ファン)さんに教えていただきます。



カクテキです。



●パンかご作り (奈良竹細工の会)

日時: 11月16日(木) 13時30分~16時

場所: 興東公民館

費用: 300円 定員: 13名 ※要申し込み

竹ひごで素敵な「パンかご」を作ります。

●寄せ植え

日時: 12月1日(金) 13時30分~15時

場所: 東里地域ふれあい会館

費用: 1500円 ※要申し込み

※今年は1部制で行います。

※両講座、申込用紙を後日(10月中旬以降)

配布致しますのでよろしくお願いいたします。

郷土を知る 11/4×切

日時: 11月11日(土)

9時50分~13時45分

集合場所: 忍辱山バス停

解散: 高畑バス停

定員: 15人

費用: 無料

古くからの信仰の道、柳生街道(滝坂の道)の石仏を訪ねます。



こんな講座ありました。



4月 興東の自然を撮ろう 4/6・20

須川ダム周辺の満開の桜をカメラに収めようと4月の中旬に撮影日を設定したところ今年は開花が早く、また曇り空の中でしたが、普段見過ごす物もカメラを通して見つけることができ楽しい撮影会となりました。



皆さんも次回ぜひ参加してくださいね。

興東シニアクラブ 6月 ヤクルト健康講座 6/22

「怖いぞ！腸内腐敗 高齢者の便秘改善」のお話でした。毎日お世話になる便所は身体の状態を確認できるたより処として、日々の健康状態をチェックし、消化器の老化による悪玉菌の改善方法を学びました。

7月 電気安全教室 7/20

コンセントの使用法の今一度の確認や、ブレーカーが落ちた時の対処法等、電気を安全に使用するための講習会でした。

8月 ^{じきょうじゅつ} 自彊術入門 8/2・9・16

自主グループ「やさしい自彊術の会」の皆さんに日頃から取り組める健康体操を3回にわたり教えて頂きました。「31動作」を順番におこない身体をほぐしていきます。足を少し擦っただけで血流が良くなり、普段動かしていない身体の運動不足改善になりました。激しい運動ではなく、相手の肩や首、ふくらはぎから足の甲や裏を擦る方法もあり、家族の不調時に実践して役に立てたいと思いました。心も体も整った時間でした。

チャレンジクラブ

5月 楽しいお話の会 5/20

日本朗読検定協会認定プロフェッサーの、おうえさちこさんを講師に、朗読の楽しさ、じゅげむじゅげむ・・・と大きな声で読む心地よさを体験しました。お腹の底から声を出すと元気が出ます。



7月 水うちわづくり 7/15

水にくぐらせて仰ぐと涼しく感じられる一閑張りの手法で水うちわを作り、古の涼しさを体験しました。そしてうちわを使った水のかけ合いに必死で熱くなりすぎました。(笑)



7月 千田舎暮らし・興東 染織体験

9/16

7/29



春に講師から頂いた藍の苗を植え付け7月下旬の開催に丁度良い大きさに成長した葉を使い、たたき染めをしました。また館周辺のシダや花等も使って染め、身近な物で染める楽しさを体験しました。藍の生葉のはかない青色に感動です。そして次回は9月に藍染めの体験をします。どんな作品に仕上がるか楽しみです。



都祁保健センターから講座のお知らせ

○ つながってげんき！ すっきりボディ講座

＜日 時＞ 10月27日(金)13時30分～16時

＜対象・定員＞ 健康づくりに関心がある方20名

(多い場合は抽選。落選者のみに連絡)

＜内 容＞ 理学療法士による講話とウォーキング

筋トレ・ストレッチの実技、栄養食生活の講話

＜場 所＞ 奈良市都祁保健センター

＜申込期日＞ 開催日の1週間前までに都祁保健センター

(0743-82-0341)まで