

# 飛鳥公民館だより

平成29年2月号

発行：(公財)奈良市生涯学習財団  
飛鳥公民館  
〒630-8306 奈良市紀寺町 984  
TEL/FAX：0742(23)2804  
E-mail: asuka@manabunara.jp

新しい年を迎えひと月がたちました。あらたなお気持ちで日々を過ごしておられることと存じます。寒い日が続きますがお風邪などめされておられませんでしょうか？適度に体を動かすことが健康を保つ秘訣ではないかと思っています。

私には、3年以上続けている習い事があります。それは合気道です。学生のころからしてみたいと考えていたのですが、なかなか実現できませんでした。もともと日本伝統の武道に興味があり、気になっていたもののひとつです。習うきっかけは、運動する機会が減り体重が増えてきたことでした。家の近くのカルチャーセンターで合気道の体験会の文字を見て、さっそく申し込んでみたのが始まりです。何事も初めてのことは不安です。ましてや40歳を目前に、合気道に体がついていくのかも不安でした。体験の後は、筋肉痛でしばらく動けなくもなりました。難しい動きもありなかなかできなかったこともあります。ですが、今3年以上続けられています。

それはなぜなのか。新しい経験を積むことができる充足感。一生懸命に稽古をすることでできなかったことができるようになる達成感。そして、同じ目的をもって切磋琢磨できる仲間ができたこと。これらが合気道を続ける原動力になってきました。年齢も職業も違う仲間ですが、お互いを思いやり稽古ができていることが続けてきてよかったと思える理由です。

公民館は皆さんの生涯学習の場で、たくさんの自主グループがあります。仲間でわいわいと楽しく活動されています。初めは不安なこともあるかもしれませんが、しかし一歩を踏み出して公民館の活動に参加してみてください。新しい自分と出会えるかもしれませんよ。(飛鳥公民館館長 阿部 祐歌)



## ◆こんな講座ありました◆

### 親子ホットスペース

本公民館主催講座、親子対象の「親子ホットスペース」が終了しました。6月から月に1回、親子でリズム体操や色を使った遊びをし、親子の絆を深めていただきました。♪メロディ・アリサ♪さんや山本三歌代さんをお迎えし、全6回で開催しました。



最初は戸惑っているお子さんもいらっしゃいましたが、最終回には元気に体操をしていました。お父さんが参加されることもあり、イクメンぶりを発揮されていました。

飛鳥公民館ではこれからも皆様に楽しんで学習していただける講座を開催していけるよう尽力してまいります。どうぞふるって参加くださいますようお願いいたします。

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

学ぶなら

検索

裏面に続く



# 飛鳥公民館

## 自主グループ学習発表会

飛鳥公民館で活動中の自主グループの皆さんに日ごろの学習の成果を発表していただきます。入場自由です。ご家族、お知り合いとお誘いあわせの上、多数ご来場、ご鑑賞ください。お待ちしております。

日時：2月26日（日）10時～12時

場所：飛鳥公民館 2階 集会室

発表順（内容）

- 1 竹絃遊の会（琴の演奏）
- 2 凜道奈良の会（空手の型、演武）
- 3 飛鳥ジュニアフィットネス（子どものダンス）
- 4 アスカフィットネス（体操）
- 5 飛鳥清吟クラブ（詩吟）
- 6 飛鳥太極拳同好会（太極拳）
- 7 フラウエン・シェーネン・コール（女声コーラス）
- 8 創作盆踊りやまと会（盆踊り）



<発表順は変更になる場合があります。>

### ◆同時開催◆

「こんな講座ありました展」（10時～15時）も開催します。平成28年度に飛鳥公民館で開催した主催講座の受講生の作品を展示します。ぜひご覧ください。

◎詳しくは飛鳥公民館（TEL：23-2804）にお問い合わせください。

◎当日は駐車場が利用できません。公共交通機関をご利用ください。

