



# 飛鳥公民館だより

令和6年 第2号 (令和7年2月22日発行)

公益財団法人奈良市生涯学習財団  
飛鳥公民館  
奈良市紀寺町984番地  
TEL & FAX : 0742-23-2804  
メール: [asuka@manabunara.jp](mailto:asuka@manabunara.jp)  
発行人: 岡西史昭

## 春の訪れを感じる季節になりました🍃

厳しい寒さの中にも日差しに春の気配を感じる頃となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。公民館では新年度に向けた準備を進め、季節の変わり目に合わせて新しい講座や自主グループ活動を開催しております。ぜひこの機会に公民館にお越しいただき楽しく学びや交流の場を体験してみませんか？ 皆さまのご参加をお待ちしております。

## ☆☆☆ 3月のイベント・講座案内 ☆☆☆



### ① 飛鳥体験ウィーク



公民館では自主グループ活動を見学・体験できる特別な期間を設けました。これを機に、さまざまな活動を実際に体験し、新たな趣味や興味を見つけてみませんか？

期間中は、各グループの活動内容や雰囲気をつくりとご覧いただけるだけでなく、実際に参加して体験することができます。※詳細については裏面をご覧ください。

日時: 3月6日(木)~16日(日)



### ② 大人に贈る春のおはなし会

大人の皆さまに贈るこの特別な時間、春の訪れと共に、心温まるお話を楽しみます。

日時: 3月18日(火) 14時~15時30分

対象と定員: 奈良市在住の成人 30人

参加費: 無料

講師: 飛鳥おはなしの会

締切: 3月5日(水)



### ③ つくってたべよう! にこにこごはん

電子レンジなどを使って、簡単で栄養バランスの取れた美味しい料理を作るコツを学びます。

日時: 3月22日(土) 9時30分~13時

対象と定員: 奈良市在住・在学の小学3~6年生 10人

参加費: 600円 講師: 管理栄養士

締切: 3月11日(火)



①~③の講座は、申込みが必要です。下記のいずれかの方法でご応募ください。

- 返信用はがき(85円)をお持ちのうえ飛鳥公民館の窓口で申し込む。
- 奈良市生涯学習財団ホームページ (<https://manabunara.jp>) の参加申込フォームから申し込む。
- 往復はがきに必要事項(講座名・氏名(ふりがな)・〒住所・電話番号・年齢・性別)を記入の上、飛鳥公民館宛に郵送する。  
※申込多数の場合は抽選します。

④⑤の講座は事前申込みが不要です。当日お越しください。

### ④ カラダ元気! 健康体操



日時: 3月13日(木) 10時~11時

対象: 飛鳥中学校区在住の概ね65歳以上

参加費: 100円

持物: 運動靴(上履き)、水分補給用の飲み物、  
タオル、交通系ICカード、動きやすい服装

※奈良市健康増進ポイント50Pが付与されます。

### ⑤ 飛鳥シネマシアター



日時: 3月13日(木) 13時30分~15時30分

対象: 奈良市在住の概ね70歳以上

参加費: 無料

持物: スリッパ(上履き)、水分補給用の飲み物、  
ななまるカード

※奈良市長寿健康ポイント20Pが付与されます。

※講座の開始時間2時間前の時点で、奈良市に気象警報が発令された場合は中止します。



### ペットボトルキャップの収集終了のお知らせ



長い間、ペットボトルキャップの収集活動にご協力いただき、誠にありがとうございました。皆さまのおかげで、多くのキャップを回収し、環境保護並びにポリオワクチンの支援に貢献することができました。しかしながら、この度ペットボトルキャップの収集を終了することとなりました。これまでのご支援に対し、心から感謝申し上げます。今後は、プラスチックゴミの回収日にお出しいただけますようお願い申し上げます。

# 飛鳥体験ウィーク

入場  
無料

申込  
不要



令和7年3月6日(木) ~ 3月16日(日) ※10日は除く

飛鳥公民館で活動している自主グループの体験に参加してみませんか？  
今回体験できるグループはなんと25グループ！見学だけでも歓迎です。  
この機会にぜひ飛鳥公民館へお越しください。

☆飛鳥公民館は駐車場が非常に狭いため、  
来館される際は、徒歩、自転車、  
公共交通機関をご利用ください。  
ご協力よろしくお願いいたします。

日にち	時間	ジャンル	グループ名	詳細	持ち物・服装・対象
3/6 (木)	9:00 ~ 10:00	健康体操	いちスマイリー クラブ	健康増進のための健康ストレッチ	動きやすい服装 ※女性のみ
	10:00 ~ 11:30	オカリナ	オカリナ飛鳥	オカリナを演奏している練習風景を見学する	※見学のみ
	19:30 ~ 20:30	盆おどり	なでしこ会	年齢は関係なく元気に楽しく踊る。 	動きやすい服装、室内用運動靴
3/7 (金)	9:30 ~ 11:00	太極拳	飛鳥太極拳同好会	簡単なストレッチの後、入門太極拳・初級太極拳・24式太極拳	動きやすい服装 室内用運動靴
	13:00 ~ 16:00	水彩画	絵画クラブ彩	水彩画を描く 見学のみも可能 	筆、絵の具、鉛筆(4B)(無い場合は道具の貸出が可能)
	14:00 ~ 15:30	ウクレレ	ハウオリ	ウクレレを弾く練習をする。 	ウクレレ (持っていない方は見学のみ可)
3/8 (土)	10:00 ~ 12:00	健康体操	新婦人 とびひの班	奈良の風物を表現した体操	動きやすい服装 室内用運動靴 ※女性のみ
3/9 (日)	13:00 ~ 16:00	紙芝居	飛鳥紙芝居の会	創作紙芝居の上演、紙芝居の鑑賞	
	13:00 ~ 16:00	囲碁対局	飛鳥楽碁会	囲碁の対局を見学 可能な場合対局 	
3/11 (火)	10:00 ~ 11:00	絵本の読み聞かせ・おはなし	飛鳥おはなしの会	絵本の読み聞かせ、おはなしなどを聞いてもらう。	
	10:00 ~ 12:00	絵手紙	北村教室	絵手紙の体験 見本をみながら描いて色付け	道具一式あれば持参・袖の短めの服
	13:00 ~ 15:30	女声コーラス	フラウエン・ シェーネンコール	コーラスの体験。見学のみも可能。歌える方は、一緒に歌ってください。楽譜はこちらで用意します。	※女性のみ 
	19:00 ~ 20:45	太極拳	飛鳥太極拳教室	太極拳 (八段錦、24式、陳式太極拳)	動きやすい服装 室内用運動靴
3/12 (水)	9:00 ~ 11:00	ヨガ	心と身体をゆるめる ヨガサークル	アーサナ、呼吸法、瞑想など (中級クラス)	動きやすい服装 ヨガマット(貸出用あり)
	10:00 ~ 11:30	3B体操	あすか体操クラブ	①準備体操②ストレッチ ③脳トレ④全身の筋肉を動かす。 	動きやすい服装、室内用運動靴、座位用の敷物 ※女性のみ
	12:00 ~ 15:00	ヨガ	ならヨガ研究会	ふたりヨガ、楽健法などの自主練習	動きやすい服装 ヨガマット(貸出用あり)
	17:00 ~ 20:30	空手道	草野派系東流拳法 空手道会健志館	空手道の練習 ①17:00~18:30 ②19:00~20:30 	動きやすい服装(3歳から参加可能)
	14:00 ~ 16:30	ヨガ	ならヨガ入門	心と身体を整えるヨガ 	動きやすい服装 ヨガマット
3/13 (木)	18:30 ~ 20:00	盆踊り・民謡他	創作盆踊り やまと会	盆踊り・他民謡 	※女性のみ
3/14 (金)	10:00 ~ 11:30	おはなし	おはなし まめたろう	昔話などの語り聞かせ(ストーリーテリング)	
	14:00 ~ 15:30	水墨画	水墨画あすか	水墨画の基本を学び、はがきに描く。	
	13:30 ~ 15:30	俳句	南柯飛鳥句会	句会の見学と俳句づくり	筆記用具 
	14:00 ~ 16:00	琴	竹絃遊の会	お琴の練習風景を見学 ※ミニ体験会あり 	お琴の爪(お持ちの方)
3/16 (日)	9:00 ~ 11:00	写真	フォトクラブ あすか	写真の撮り方、見方を学ぶ 	ご自身で撮影した写真のデータ2~3枚(USBメモリ)持参
	9:00 ~ 12:00	百人一首	飛鳥百人一首教室	五色に分かれている百人一首の札をとりあう体験をする	※子どものみ(園児から小学生ぐらいまで)

★会場の広さによって入場を制限することがあります。

★館内用の履き物と水分補給用の飲み物は、各自お持ちください。