



飛鳥公民館だより

令和6年 第3号 (令和7年3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
発行人: 岡西史昭

春、新しい出会いの季節に新たな一歩を

やわらかな陽ざしに心弾む季節がやってきました。桜のつぼみがふくらみ、草木が芽吹くこの時期、新しい出会いの予感に胸を躍らせる方も多いのではないのでしょうか。公民館もまた新年度を迎えるにあたり、さまざまな講座やイベントを通じて皆さまがつながる場でありたいと願っています。「何か新しいことを始めてみたい」「地域の人と交流したい」と思ったらぜひ公民館に足を運んでみてください。小さな一歩が大きな出会いや発見につながるかも知れませんよ。

☆☆☆ イベント・講座案内 ☆☆☆

① 飛鳥生涯学習セミナー

生涯学習を通じて新しい知識や技術を身に付けます。また受講者同士の話し合いで学習計画を立案します。興味や関心に応じた学びを楽しんでください。

日時: 令和7年5月20日~令和8年2月17日
原則毎月第3火曜日(※8月を除く、9月は第1火曜日) 13時30分~15時30分

対象と定員: 飛鳥中学校区在住の成人 50人
参加費: 無料(※館外学習など必要な経費は実費)
申込締切: 4月15日(火)

② 飛鳥ふれあいサロン 長

気軽に集まり、参加者同士の交流を深めながら楽しい時間を過ごします。世代を超えたふれあいを通じて、地域の繋がりを深めます。

日時: 令和7年5月21日~令和8年2月18日
毎月第3水曜日(※8月を除く)
13時30分~15時

対象と定員: 飛鳥中学校区在住の概ね70歳以上50人
参加費: 無料(※材料費など必要な経費は実費)
申込締切: 4月16日(水)

①②の講座は、申し込みが必要です。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。
※お申込が多数の場合は抽選します。

③④の講座は、事前申し込みが不要、自由入場です。当日お越しください。

③ カラダ元気! 健康体操 ポ

日程: 令和7年4月10日~令和8年3月12日
原則毎月第2木曜日(※8月を除く)

4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、
9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、
1月8日、2月12日、3月12日

時間: 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。



④ 飛鳥シネマシアター 長

日程: 令和7年4月10日~令和8年3月12日
原則毎月第2木曜日(※8月を除く)

4月10日、5月8日、6月12日、7月10日、
9月11日、10月9日、11月13日、12月11日、
1月8日、2月12日、3月12日

時間: 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、奈良市西部に気象警報が発令された場合、中止します。

☆☆☆ イベント・講座の開催報告 ☆☆☆

「たのしく書道であそぼう♪」(開催日:3月1日・8日)

オリジナルの巻物づくりに挑戦!

参加してくれた子ども達(小学1~4年生)は、自分の好きな文字や絵、目標などを半紙に書き、それを巻物に貼り付ける作品作りに取り組みました。筆の感触や墨のにじみに親しみながら、思い思いの表現を楽しむ様子が見られました。完成した巻物はそれぞれの個性が光る素晴らしい作品となりました。



クイズで学ぶ奈良の伝統工芸

講座では奈良の伝統工芸品である筆や墨について、クイズ形式で楽しく学ぶ時間も設けました。普段使っている道具の歴史や製造過程を知ることによって、書道への理解を深めることができました。



ご協力いただいた皆さまに感謝

今回の講座では、自主グループ『水墨画あすか』の先生と会員の皆さんが、硯や文鎮を貸してくださいました。また、奈良教育大学学生ボランティアの福田さんと阿部さんが講師を快く引き受けてくださり、参加者一人ひとりに丁寧に指導してくださいました。心より感謝申し上げます。

「あたまとからだの元気づくり!フレイル講習会」(開催日:2月25日・3月4日・11日)

楽しく学び、体を動かす3日間

講座では、転倒予防体操で歩行力アップをめざし、脳トレで脳を活性化させるほか、認知症リスクを下げる生活習慣について学習しました。また、骨盤底筋体操を実施し、尿漏れ予防にも取り組みました。参加者同士が声を掛け合いながら、笑顔で体を動かす姿が印象的でした。



「この活動を続けたい!」の声から自主グループ発足へ

回を重ねるごとに「この取り組みを続けたい」という声が増えたことを受け、講座終了後に話し合いを実施。その結果、自主グループ『アンフレイル』を結成し、4月から毎月第2・4火曜日(変更の場合があります)の10時~11時に活動を継続することになりました。これからも仲間とともに楽しく運動しながら、元気な毎日をめざしましょう!

☆☆☆ 地域でつながろう! 自主グループ活動の案内 ☆☆☆

奈良市子育てスポット ぽっぽの会ジュニア

親子で集い遊びや交流を楽しむ子育て応援の場!

日時:令和7年4月15日~令和8年3月17日

原則毎月第3火曜日(9月は第5火曜日)

9時~12時(講習などは10時ごろ)

対象:おおむね0歳~3歳児とその保護者

会場:飛鳥公民館 1階 和室

参加費:無料 持ち物:お茶、タオルなど

参加方法:申込不要、直接会場にお越しください。

担当:ぽっぽの会ジュニア



あすか このゆびとまれ こども食堂

日時:令和7年4月12日~令和8年3月14日

毎月第2土曜日



※食事は11時~13時、レクリエーション室は14時まで

会場:飛鳥公民館 1階 和室・図書室

利用料金:中学生以下無料、高校生以上300円

予約アドレス:omochi3982@yahoo.co.jp

※お名前、学校、連絡先番号をお知らせください。

※活動の様子はFacebookをご覧ください。

URL <https://fb.me/asukakonoyubitomare>

①飛鳥歌声サロン

②あすかいきいきシルバー教室

ピアノ伴奏に合わせて懐かしの歌や季節の歌をみんなで楽しく歌いませんか? 初心者の方も大歓迎!

日程:①令和7年4月9日~令和8年3月11日 毎月第2水曜日(※2月を除く)

②令和7年4月3日~令和8年3月5日 毎月第1木曜日(※1月を除く)

時間:13時30分~15時 会場:飛鳥公民館 2階 集会室 ※上履き(スリッパ)をご用意ください。

参加費:200円(お茶とお菓子のお土産あり) 参加方法:申込不要、直接会場にお越しください。

担当:①飛鳥歌声サロン 豊田(080-3789-3219)、②ボランティアグループあすか会

