

# (公財)奈良市生涯学習財団 春日公民館だより

2023年度 第4号 (3月発行)

【発行】

(公財) 奈良市生涯学習財団 春日公民館

〒630-8141

奈良市南京終町一丁目 86 番地の 1

Tel/Fax 0742 (62) 2253

E-Mail kasuga@manabunara.jp

開館時間 9時～17時

(施設の使用は 21 時まで可能)

休館日 月曜日・祝日・年末年始

※祝日が月曜日のときは、その翌日

東大寺の修二会(お水取り)が終わり、春日公民館の桜のつぼみも膨らんできました。今年は3月中旬を過ぎても寒い日が続いていましたが、春は、もうすぐそこまでやって来ています。

春になると心も身体も軽くなり、新年度のスタートに合わせて新しいことを始めたくになりますね。そんなときは、公民館にお任せください！現在、春日公民館では41の自主グループが、奈良市全体では約1,600の自主グループが、熱心に活動しています。みなさんの「やってみたい！」に答える自主グループが、きっと見つかりますよ。また、この公民館だよりや奈良しみんだよりに掲載していますとおり、新年度の講座の参加者募集も始まっています。ぜひ、新たな学びの世界に一步、踏み出しませんか。お待ちしております♪

春日公民館 館長 佐野万里子

## ★ 申込不要の講座 ★

**子育てスポット「子育てのんびり空間」**は、毎月原則第1・第3火曜日の9時30分～12時30分に開催しています。

お母さん同士で情報交換をしたり、お子さんと楽しく過ごしたりしていただけるフリースペースです。

4月2日  
お花見・砂場遊び  
4月16日  
季節の工作  
(こいのぼり)



**「春日健康づくり教室」**は、4月23日～12月24日の毎月第4火曜日(8月は休み)、10時～11時に開催。簡単なストレッチ体操や脳トレ、口腔ケアなど、さまざまな内容で健康の維持・増進を図ります。



持ち物：  
参加費 100円、  
水分補給用飲料、  
タオル、上履き  
※この講座は、健康増進ポイント対象事業です。参加すると、50ポイントが付与されます。

## 「私と公民館」

春日山草会 木村 文彦さん

春日山草会は、山野草の植え替えや苗の交換、植物園の見学を行っています。年2回(春秋)の展示会では、公民館に山野草を展示します。

最近気候の変化で花の開花が早くなり、春の展示会は毎年5月でしたが、今年から早くしました。会員のみなさんとの活動は、とても励みになっています。これも公民館のおかげです。

### 🌸 春の山野草展 🌸

4月27日(土) 11時～16時

4月28日(日) 9時30分～15時

春日公民館 1階 第1講座室

お誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。

活動日：第3(日) 9時30分～11時

会費：年会費 5,000円



★参加者募集中の講座★

# DVD体操で フレイル予防

**要申込**

※4月23日(火)締切

この講座では、DVDを見ながら簡単な運動や体操をすることで、「身体活動」に取り組みます。また、参加者の皆さんで準備・片付けを行いますので、参加者同士の交流にもなり、「社会参加」をすることができます。

健康の維持・増進をしてフレイルを予防しましょう。ぜひお申込みください。

フレイル（虚弱）とは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、病気ではありませんが、健康と要介護の間の状態のことです。

フレイル対策の3本柱である「身体活動（運動等）」「栄養（食・口腔機能）」「社会参加（余暇活動・ボランティア等）」に取り組むことで、フレイルを予防したり健康な状態に戻ったりすることができるとされています。



◆開催日 2024年5月9日～2025年2月13日の原則毎月第2木曜日<全9回>  
2024年5月9日(木)、6月13日(木)、7月11日(木)、8月29日(木)、  
10月10日(木)、11月21日(木)、12月12日(木)  
2025年1月9日(木)、2月13日(木)

◆時間 原則10時～11時 ◆会場 春日公民館 2階 大ホール

◆対象・定員 春日中学校区在住の概ね65歳以上 40人

※定員を超える申込みがあった場合は抽選となります。

この講座は、奈良市ポイント制度「健康増進ポイント」対象事業です。

## パン&おうちごはん

毎回、異なる種類のパンと、その日の夕飯に作りたくなる、簡単で美味しいおかずを作ります。

◆日時 2024年4月25日、5月23日、6月27日、7月25日  
<全4回> 10時～12時 または 13時30分～15時30分

◆対象・定員 奈良市在住の成人(18歳以上)各12人

◆材料費 5,000円(全4回分) ※4月10日(水)締切



### <申込方法>

◆往復はがき ①講座名 ②名前・ふりがな ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 を記入して

〒630-8141 奈良市南京終町一丁目86番地の1 春日公民館 まで送付してください。

◆ホームページ <https://manabunara.jp>

講座案内のページから春日公民館の講座を検索してお申込みください。

※春日公民館窓口での申込みも可能です。(月曜・祝日を除く9時～17時)

連絡用のメールアドレスを申込用紙に記入いただくか、返信用のはがき(63円)を持参してください。