

平城西公民館なび

(公財)奈良市生涯学習財団 平城西公民館
〒631-0804 奈良市神功4丁目25
TEL&FAX: 0742-71-5711 E-mail heini@manabunara.jp



平城西公民館 主催講座のご案内

4~6月に開催(予定)の講座です
※準備中の講座は、変更になる可能性があります。
詳しくはしみんだより、もしくはHPをご確認ください。

募集中! シニア きらっとサロン

お気軽にご参加ください

日時: 毎月第2金曜日 14:00~15:00 **長**

内容: 偶数月→歌声サロン
奇数月→健康体操 (¥100)

対象: 市内在住の60歳以上
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

募集中! 30分集中! 朝活DVD体操

DVDを見ながらストレッチや筋力トレーニングを行います

日時: 4/15~9/30の原則土曜日 ※4/29・9/23除く

ホ 9:30~10:00

対象: 市内在住-在勤の成人
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

準備中 懐かしの映画会 in右京

昔懐かしい洋画「雨に唄えば」を上映します。お楽しみに♪

日時: 6月1日(木) 14:00~15:50

対象: 市内在住・在勤の成人
申込: 不要 ※人数制限する場合あり

しみんだより5月号掲載予定

準備中 いらっくすYOGAタイム **ホ**

初心者を対象にしたヨガ講座です。ぜひこの機会にいかがですか。

とき: 6月2日・16日・30日(金)【全3回】
時間: 10:00~11:30

対象: 市内在住・在勤の成人15人
切: 5月20日(土)
受講料: 500円(全3回分)

しみんだより5月号掲載予定

準備中 男性限定 7口に学ぶ! 誰かのために作る 優しい手料理

とき: 7月2日・9日(日)【全2回】
時間: 10:00~12:30

対象: 市内在住・在勤の男性12人
切: 6月17日(土)
材料費: 2,000円(全2回分)

しみんだより6月号掲載予定

Nirvana~おうちレストラン~オーナーシェフに教わります!

ハンバーグ オムライス



30分集中! 朝活エクササイズ

1/18~3/8(水)

杉本です! 全8回 頑張りました

ゆる~くたのしく 体操続けましょう!

体幹 トレーニング

出前公民館in右京 ~心に響く朗読の世界~

1月26日(木)

朗読劇団「泉座」の皆さんをお招きしました

心温まるお話に感動して涙する参加者もいました

こんな講座ありました (1~3月上旬開催分ご報告)

親子でもっとあそぼう

2月2日(木)

いつもパワフルで元気いっぱい山本三歌代先生♡

11組の親子が参加。子どもたちの可愛い笑顔に癒された一日でした(#^_^#)

意外と知らない! 奈良にまつわる語源とことわざ

3月4日(土)

50人が受講。大会議室満員です

語源やことわざだけでなく、観光に関する話も聞けて大満足☆

手軽に逸品! おやつレシピ

3月3日(金)

セニョーラ チュイル

美味しいお菓子にするコツは、楽しみながら笑顔で作ること(*^-^*)

シニア☆きらっとサロン

1月7日(土)
3月10日(金)
健康体操

2月10日(金)
歌声サロン

消防訓練を実施しました

2月26日(日)

自主活動グループ連絡協議会代表者会議終了後、消防訓練を実施しました。いざという時に備えて、避難経路や非常口の確認を行いました。「こんな所に扉があるなんて知らなかった」等の声もあり、防災意識を高められたのではないのでしょうか。ご協力ありがとうございました。



令和5年度平城西公民館登録グループ一覧表



歌声

平城西歌声サロン

第3火曜日
13:30~15:30

楽しく一緒に
歌いませんか



ストレッチ

バレエストレッチアリエ

第2・4火曜日
10:00~11:30

運動不足を
解消しましょう



琉球民謡 沖縄三線

なんくる三線倶楽部

毎週火曜日
10:00~12:00

一緒に
ちむどんどん
しませんか?



琉球民謡 沖縄三線

なんくる三線倶楽部②

第1・3火曜日
13:00~16:00

上級者向けの
クラスです



日本民謡

日本民謡童由

第2・4火曜日
9:30~12:00



民謡を通じて
伝統文化を
学んでいます

フラワー アレンジメント

欧風生花

第1・3火曜日
13:00~15:00

季節の花を使って
アレンジ
しています



キーボード ピアノ

らくらくピアノ!

第2・4水曜日
13:30~15:00

初心者対象の
サークルです



水彩画 日本画

ハートライト

第2水曜日
9:00~12:00

好きな画材を使い
主に花や静止画を
楽しんでいます



フォークダンス

フォークダンスポプリ

第1・2・4水曜日
13:00~16:00

世界の踊りを
一緒に
楽しみませんか



トールペイント

トールペイントばらの会

第2水曜日
13:00~16:00

体験・見学
大歓迎です



川柳

川柳でこぼこ

第4水曜日
10:00~12:00

楽しみながら
川柳を学習
しています



健康体操

サークル平城山

第1・2・3・4木曜日
9:30~11:30

健康長寿を目的に
誰でもできる
体操です



コーラス

コール秋桜

第1・2・3・4木曜日
13:30~16:30

いつも笑顔で
元気いっぱい
のグループです



リコーダー

リコーダーの会

第2・4木曜日
10:00~11:30

アットホームな
雰囲気練習
しています



料理実習

料理を楽しむ会

第3木曜日
9:30~12:00

作るのも食べる
のも大好きな
仲間たちです



詩画

詩画さくら会

第2・4木曜日
13:30~15:30

絵(画)と言葉(詩)を
添えて創作
しています



マジック

奈良マジッククラブ

第4金曜日
13:30~15:00

初心者、
体験入会
大歓迎です



パッチワーク

キルト・サークル

第2金曜日
13:00~15:00

活動日に気軽に
お越しください



ヨガ

簡単ヨーガ教室

第1・3金曜日
10:00~12:00

簡単ですが
理論に添って
行っています



ヨガ

簡単ヨーガ教室②

第2・4金曜日
10:00~12:00

終わった後の
爽快感最高です



琴

ぐる〜ぶ翔

第1・3土曜日
9:00~12:00

初心者でも大丈夫
見学も大歓迎です



親子コーラス

けいはんな親子コーラス

第2・4日曜日
9:00~11:30

小1~の子どもと
パパママ一緒に
楽しみませんか?



囲碁

平城NT囲碁同好会

毎週日曜日
13:00~17:00

初心者や経験者
興味ある方
歓迎します



そば打ち

平城西手打ち蕎麦の会

第3日曜日
9:00~13:00

初心者や体験入会
歓迎します



【令和5年3月現在】



何か新しいことに
チャレンジするのに
絶好の季節 🌸
あなたも生涯学習を
はじめてみませんか?

気になるグループがありましたら平城西公民館
(0742-71-5711)まで気軽にお問合せください

奈良市生涯学習財団ホームページ
(<http://manabunara.jp>)でもご覧いただけます

春風が心地良い季節となりました。暖くなったのは嬉しいですが、この時期は花粉症に悩む方も多いのではないのでしょうか?かかいう私も目がショボショボしたりくしゃみが止まらなかったり(><)「花粉症には〇〇が良い」等といういろいろ聞きますが、ヨーグルトを食べることもそのひとつだとか…。乳酸菌が免疫バランスの偏りを改善してくれるようです。もちろんそれだけで即効性があるとは思いませんが、日頃から腸内環境を整えることは大切ですね。乳酸菌の力を信じて、私はヨーグルトメーカーを使って自分でヨーグルトを作り、毎朝食べるようにしています。バランスの良い食生活を送りながら今年も花粉症とうまく付き合っていきたいものです。(館長:須藤恵美)



館長のつばき

