

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。
詳しくはみんだより、もしくはHPをご確認ください。

あなたのホットスペース



自習したり、本を読んだり...
自由に過ごせるスペースです
※申込不要
※指導者や見守り者はいません

日時:4/2～来年3/25の水曜日
※12/31・2/11は除く
9:00～17:00
対象:市内在住・在学の小学生～高校生

募集中! シニア きらっとサロン



気軽にご参加ください

日時:毎月第2金曜日
14:00～15:00
内容:偶数月→歌声サロン
奇数月→健康講座
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



開催中! 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:4/5～来年3/28の土曜日
※5/3・12/27・1/3は除く
9:00～、9:30～【二部制】
※都合の良い時間帯にご参加ください
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 放課後子ども教室共催講座 マジックショータイム

奈良マジッククラブ
の皆さんと一緒に、
見て、触れて、マジ
ックを体験しよう!

6月21日(土)
9:30～11:30

対象:ならやま放課後
子ども教室登録の小学生
※ならやま放課後子ども
教室を通してお申込ください

準備中

すべて申込不要
※ただし人数制限する
場合があります

～自主グループを体験しよう～

みんだより 5月号or
6月号に掲載予定です

①簡単ヨーガ

(簡単ヨーガ教室)

5月16日(金)
10:00～11:30



バスタオルか
ヨガマットを
お持ちください

②箏を奏でる

(ぐる～ぶ翔)

6月7日(土)
9:30～11:30



初心者でも
大丈夫です。
箏の貸出も
できますよ

③気軽に楽しむリコーダー

(リコーダーの会)

6月12日(木)
10:00～12:00



リコーダーを
お持ちください。
貸出用もあります

④健康麻雀

(健康麻雀愛好会リーチ)

6月24日(火)
13:00～16:30



新グループ設立
予定です。入会
希望の方は体験会
にお越しください

準備中 出前公民館in右京 ～映画上映会～

懐かしい洋画「大脱走」を
上映します。お楽しみに♪

日時:6月5日(木)
13:00～16:00

場所:右京ふれあい会館
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



不登校ってどんなこと?!

講演会 1/18
フリースクールの
スタッフに
不登校の現状
をお話いた
しました

体験者の座談会



つらい時期を
乗り越えた
子どもたちの
力強い言葉に
拍手喝采

自主グループを体験しよう 生命の貯蓄体操 1/16・23



気持ち
良い～

1/22 らくらくピアノ!



しっかり
練習しな
い～

出前公民館in右京 ～心に響く朗読の世界～



1/30
毎年大好評の「泉座」
の皆さん!47人の
来場がありました

毎週土曜 30分集中! 朝活DVD体操

令和7年度も
頑張ります! 体操終了後のheini倶楽部は
こどもまつりの準備で大忙し



みんなおいでよ こどもまつり

2/2



紙芝居も
コンサートも
大盛況♪

子育て応援団
や学生ボラン
ティア、絵本ボ
ランティア
大活躍です!

放課後子ども教室共催講座

2/22



遊ぶ、歌う、
音楽で、
コミュニケーション

親子でチャレンジ

3/7



バランス
ボールで
リフレッシュ

粋でさりげなく ステキな立ち振る舞いを

2/22



ステキな
立ち振る舞い
は姿勢から!

3/8

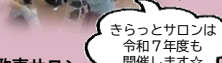


お気に入りの
装いでレッド
カーペットを
歩きましたよ

シニア☆きらっとサロン

健康体操

1/10
3/14



きらっとサロンは
令和7年度も
開催します☆

歌声サロン

2/14



気になる私の認知機能

3/14



運転認知シ
ミュレーター
で身体機能を
測りました

こんな講座ありました
1～3月分ご報告





令和7年度平城西公民館登録自主グループ一覧表



ストレッチ バレエストレッチプリエ 第1・3火曜日 10:00~12:00 運動不足や 筋肉の衰えを 防ぎます	書道 チョコット 第1・3火曜日 9:00~10:00 書をたしなみ 暮らしに活力と うるおいを	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 沖縄三線(主に 八重山民謡)を 練習しています 	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 中級者以上の クラスです
フラワー アレンジメント 欧風生花 第3火曜日 13:00~15:00 季節の花の アレンジメントを 習います 	健康麻雀 健康麻雀愛好会 リーチ 毎週火曜日 13:00~17:00 賭け事をしない、 禁酒禁煙を遵守 して楽しんでいます 	ウクレレ akalele 第1火曜・第3木曜 10:00~12:00 ウクレレを通して 音楽を楽しんで います 	空手 祥空館キッズカラテ 毎週火曜日 19:30~20:30 幼稚園児~大人 見学&体験 大歓迎です!
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 	フラワー アレンジメント 花ある暮らし 月2回 水曜日 10:00~12:00 プリザードフラワー 寄せ植えなどを 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 13:30~15:30 世界の踊りを 一緒に 楽しみませんか 	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
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 	尺八 竹謡会 隔月第3木曜日 13:00~17:00 尺八の練習と学習 初心者対象の サークルです 	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 木曜日 13:30~16:30 いつも笑顔で 楽しく練習 しています
ヨガ ときめきヨーガ 第2・4金曜日 10:00~12:00 ヨーガを通して 健康増進を 図っています 	ゲーム ゲームクラブ 第3金曜日 13:00~17:00 ホストファミリー 交流会 	パッチワーク キルト・サークル 第2金曜日 13:00~15:00 毎日の暮らしを 楽しく彩り ませんか 	絵画 藍青会 第2・4金曜日 午前 絵を通して 色相や構図の 勉強をします
マジック 奈良マジッククラブ 第4金曜日 13:30~15:00 マジックの基礎 応用を習得。 体験大歓迎です 	ピラティス &NATURAL 毎週金曜日 午前中 60~70代向け ピラティスと 筋トレクラス 	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 	琴 ぐる~ぶ翔 第1・3土曜日 9:00~12:00 楽しくをモットーに 琴で合奏を楽しん でいます
日本民謡 日本民謡童由 第1・2・4土曜日 9:30~12:00 民謡を通じて 伝統文化を 学んでいます 	そば打ち 平城西手打ち蕎麦の会 第3日曜日 9:00~13:00 そば打ち体験や 会員相互の親睦を はかります 	親子コーラス けいはんな親子コーラス 第1・3日曜日 9:00~11:30 発声から楽譜の 読み方まで音楽を 楽しんでいます 	弦楽 アンサンブル 朱雀弦楽アンサンブル 不定期 土曜午後or日曜午前 月2回 初中級 レベルの曲を 練習しています

【令和7年3月現在】

あなたの「やりたい」を公民館で実現してみませんか？

気になるグループがありましたら平城西公民館 までお問合せください

☎ 0742-71-5711

奈良市生涯学習財団ホームページ

<https://manabunara.jp>

でもご覧いただけます