

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

URL: <https://manabunara.jp/>

令和7年9月発行



平城西公民館 主催講座のご案内

10～12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。

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

開催中! 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
※12/27・1/3は除く ※10/25は9:30～のみ
9:00～、9:40～【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

秋の公民館まつり

気軽に
ご参加
ください

2025年10月
25日(土) 26日(日)

10:00～16:00 10:00～15:00

くわしくは
別チラシを
ご覧ください

募集中! 英語であそぼう!!

音楽に合わせて歌ったり
踊ったり。楽しみながら
英語に親しみましょう!

日時: 11月8日、15日、22日(土)
10:30～12:00【全3回】

対象: 奈良市在住・在学の小学生15人
※切: 10月28日(火)

募集中! 子ども映画上映会

「となりのトトロ」を上映します
ご家族でお楽しみください

日時: 11月9日(日)
12:30～14:00
※12:00～ゆーれいホテルの秘密! 上映予定

申込: 不要

※上映内容は変更する
可能性があります

カレー食堂
同時開催!
神功地区社会福祉協議会

準備中! 自主グループを体験しよう ～生命の貯蓄体操～

協力: サークル平城山

日時: 11月13日・20日(木)
10:00～11:00
※1日でもOK

対象: 成人 ※在勤・在学も可

申込: 不要 ※人数制限する場合あり

バスタオル
お持ち
ください

しみんだより11月号掲載予定

準備中! 写真家・井上博道がのこした写真遺産の保存と公開

一井上博道記念館の3年間の歩みと今後のビジョン

日時: 11月26日(水)
10:00～11:30

対象: 市内在住・在勤の成人 30人
※切: 11月13日(木)

しみんだより11月号掲載予定

募集中! 放課後子ども教室共催講座 ～お筆ちょこっと体験～

協力: ぐる～ぱ翔

日時: 12月3日(水)
14:30～16:00

対象: ならやま放課後子ども教室登録の
小学4～6年生20人
※ならやま放課後子ども教室を通して
お申込みください

準備中! 出前公民館in右京

スマホデビューからもう一步!
セキュリティと健康管理～

日時: 12月4日(木)
10:00～12:00

場所: 右京ふれあい会館(右京3丁目18)

講師: ソフトバンク(株)

対象: 市内在住・在勤の成人20人
※切: 11月19日(水)

しみんだより11月号掲載予定

準備中! 自主グループを体験しよう ～フォークダンスを楽しもう～

協力: フォークダンスポプリ

日時: 12月10日・24日(水)
13:30～15:30
※1日でもOK

対象: 成人 ※在勤・在学も可

申込: 不要 ※人数制限する場合あり

しみんだより12月号掲載予定

準備中! 親子でチャレンジ ～かわいいアイシングクッキーを作ろう～

日時: 12月20日(土)
14:00～15:00

対象: 3歳以上の
未就学児と保護者8組

材料費: 500円(1組)

※切: 12月10日(水)

しみんだより12月号掲載予定



こんな講座ありました (6月下旬～9月中旬分のご報告)

シニアきらっとサロン 開催中!

7/11 健康体操



8/8 歌声サロン



9/12
ボッチャ
体験



30分集中! 朝活DVD体操

毎週土曜
開催中!

体操のあとは
heini倶楽部

プランクポーズ!!



6/28
認知機能
測定



シミュレーター
を使って認知
機能を計測
しました

7/26
まったりトーク



次回のheini倶楽部は10/11
「とっても簡単クラフト」(予定)



おススメのランチは?
お買い物はどこで?
など、ざっくばらんに
お話しました

子どもアートラボin平城西

7/24

関西文化芸術高等
学校のパソコンを
使わせてもらいました



こんな大きな
パソコンでかくの
たのしい～

アンケートより抜粋

タブレットで
絵をかくの初めて



親子でクッキング 8/9



出来上がり～☆



昨年に引き続き
今年もたくさんの
応募がありました。
部屋の都合で少人数
しか受け入れられず...
落選された方申し訳
ありませんm(_)_m

夏休み宿題大作戦! 8/20



「きみのホットスペース」
夏休み緊急企画。
2年生～7年生の
子どもたちが
参加してくれました。

わからないところは
高校生のお兄さん
たちが丁寧に教えて
くれましたよ。
夏休み中に無事に
宿題は終わったかな?



自主グループを体験しよう

6/24

リーチ



自主グループ
「健康麻雀テンパイの会」
が出来ました♪

9/2・9/9

なんくる三線倶楽部



2日間ともに多くの方が。
グループへの加入にも
つながりそうです♪

はじめての己書講座

9/10

筆の使い方から
教わりました



みなさん真剣です!



自主グループ
「平城西己書サークル」
が誕生しました☆シ



こんなこともしました



七夕
公民館の利用者や
学校帰りの小学生等
たくさんの方が
短冊に願いを
込めました☆シ

ワックス清掃

「床がピカピカだね」
とワックス翌日に
気付いて声をかけて
くださる方も!!
頑張った甲斐が
ありました☆



おねがい

不要になったモノ/
ご寄付いただけませんか



①玩具や文具品など

「秋の公民館まつり」に来て
くれた子どもたちにささやかな
景品を考えています。
もらったけど使わない文房具
子どもが遊ばなくなった玩具
などご自宅にございませんか?

②マンガ、ボードゲームなど

「マンガはないの?」
「ゲームがあったら楽しいのに...」
と公民館に遊びにくる子どもたち
からたずねられているマンガ本や
オセロなどのボードゲームは
ありませんか?

新品でなくても構いません。
ご寄付くださる方は平城西公民館窓口
までお持ちください。
よろしくお願いします。



ひまわり



今年は小ぶりで可愛い花
がたくさん咲きました。
毎日成長を見守ってくれ
ている親子の姿もあり、
思わずホッコリ♡

年末年始の休館日

12月27日(土)～1月5日(月)