

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 令和7年12月発行

TEL&FAX: 0742-71-5711

E-mail heini@manabunara.jp URL: <https://manabunara.jp/>



I～3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。

平城西公民館 主催講座のご案内



きみの 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: 3/25までの毎週水曜日
※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 きうっとサロン

気軽にご参加ください

日時: 1/9…ヤカルト健康教室



2/13…うたごえ

3/13…健康体操

14:00～15:00

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: 3/28までの毎週土曜日

※12/27・1/3は除く

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

募集中! 子ども映画上映会

劇場版アニメ「忍たま乱太郎
忍術学園全員出動!」の段
を上映します。

日時: 1月18日(日)
12:30～14:00

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



募集中! 出前公民館in右京 ～心に響く朗読劇の世界～

毎年好評の魂に響く朗読劇

日時: 1月29日(木)

10:00～11:30

場所: 右京ふれあい会館(右京3丁目18)

講師: 朗読劇団「泉座」

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

募集中! 大人が楽しむ アートの時間

～ペーパータペストリーづくり～

日時: 1月31日(土)

14:00～15:30

対象: 市内在住・在勤の成人15人

講師: 石崎百合子さん

材料費: 100円

〆切: 1月16日(金)



募集中! スパイスで魅せる 男のカレー塾

ミートカレーとシーフードカレーの調理

日時: 2月1日(日)・8日(日)

10:00～12:30

対象: 市内在住・在勤の成人男性16人

講師: 人見修司さん(ミジンコブンコ店主)

材料費: 3,000円(2回分)

〆切: 1月16日(金)



準備中! 放課後子ども教室共催講座 ～ピラティスに挑戦～

日時: 2月14日(土)

10:00～11:30

(10:00～小学1～3年生)

(10:50～小学4～6年生)

対象: ならやま放課後子ども教室登録の

小学生各10人

※ならやま放課後子ども教室を通しての申込み

協力: シニアストレッチC

日時: 2月17日(火)

14:00～16:00

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2月号掲載予定

準備中! きみのホットスペース特別イベント 体操あそびの日

ゆっくり自分のペースで身体を動かしませんか。笑ったり転んだりしながら楽しくココロとカラダをほぐそう♪

日時: 3月25日(水)
10:30～11:30

講師: かまら尊子さん

申込: 不要

準備中!

みんなおいでよ子どもまつり

みんなで楽しめるおまつりが
今年もやってきました！
どうぞ気軽に越してください

リズム遊び

3月1日(日) スーパーボール
10:00～12:00 すくい

工作ひろば

絵本のひろば

あそびの
ひろば

しみんだより2月号掲載予定

子育てボランティア
大募集



当日子どもたちと一緒に遊んでくれるボランティアを募集しています。
「一緒に遊ぶだけなら」
という方も大歓迎です！
ぜひ私たち職員と一緒におまつりを盛り上げていただけませんか？
くわしくは平城西公民館窓口まで★



こんな講座ありました

(9月下旬～12月分のご報告)

シニアきうっとサロン

10/10・12/12
歌声サロン



11/14
健康体操

開催中！30分集中朝活体操

10/25は地域で人気の先生をお招きし、特別バージョンで行いました



heini俱楽部

10/11



和気あいあいと
楽しくおしゃべり
しながら素敵な
小物いれの
完成♪

Cさんが
やさしく丁寧に
ご指導ください
ました★



秋の公民館まつり

10/25・26

感謝

直前までお天気が心配でしたが
さほど荒れることもなく
今年も無事に開催できました

ありがとうございます



タウンウォークin平城西

10/2

池公園で野鳥観察&
奈良大学を探索しました



耳っぽりフレ

10/4

耳には
100個の
ツボがある
そうですよ

お話をあとは
一人ずつ
耳っぽりユーリー
を体験しました



自主グループを体験しよう

9/26 奈良マジッククラブ

先生がマジックを
披露してくれました
やっぱり素敵です☆彡



12/10
フォーク
ダンス
パーティ

簡単な
ステップで
踊れるダンス
をみんなで
踊りました

サークル平城山

11/13・20



肋骨を
引き上げて

放課後子ども教室共催講座 ～筆をちょこっと体験～

12/3

協力:ぐる～ぶ翔

いろんな音が
なって楽しい

アンケートより
初めてだった
けどうまく弾けて
うれしかった

出前公民館in右京

スマートデビューからもう一歩！
～セキュリティと健康管理～

12/4

ソフトバンクの
方に丁寧に
教わりました

自分のスマホ
での使い方に
ついても各自
教えていただき
ました★

子ども映画上映会

11/9



トロも良い
ですが、映画
を見てる子ど
もたちの姿に
うつとり♡

次回は、1/18
忍たま乱太郎
ですよ♪
お待ちしてます

写真家・井上博道がのこした 写真遺産の保存と公開

—井上博道記念館の3年間
の歩みと今後のビジョン—

11/26

知らない世界で
興味がわいた



博道さんの
生きざまに
感銘を受けた
アンケートより

公民館の申請は、4月1日から
インターネット上のサービス
「奈良市公共施設予約システム」を
使ったオンライン予約となります。
ご不明な点は窓口までお問合せを。

今年もたくさんの出会いがありました。グループ活動等で利用される
みなさん、からっと立ち寄ってくださる方、そっと力になってくださる
地域の方々、そして学校帰りに元気な声を響かせてくれる子どもたち。
みなさまの笑顔やちょっとした会話が、私たち職員のパワーの源に
なっています。この一年、本当にありがとうございました！
令和8年、みなさまにとって万事ウマくいく一年となりますように。



ゲーム
自由に
遊んで
くださいね★

館長
須藤恵美