

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

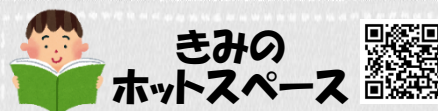
E-mail heini@manabunara.jp URL: <https://manabunara.jp/>

令和7年12月発行



平城西公民館 主催講座のご案内

1～3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。



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: 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



シニア きらっとサロン

気軽にご参加ください

日時: 1/9...ヤマト健康教室

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



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



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



出前公民館in右京 ～心に響く朗読の世界～

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



大人が楽しむ アートの時間

～パーパータパストリーづくり～

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

※切: 1月16日(金)



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(ミジンコブコ店主)

材料費: 3,000円(2回分)

※切: 1月16日(金)



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



自主グループを体験しよう ～シニアストレッチ～

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



あなた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さ
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



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!
どうぞ気軽にお越しください



リズム遊び

3月1日(日)
10:00～12:00

スーパーボール
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)

シニアきらっとサロン

**開催中! 30分集中
朝活体操**

10/10・12/12
歌声サロン

11/14
健康体操

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



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



「地元の公園と奈良大学の組み合わせ、抜群のセレクトでした」という嬉しいアンケートの声も♡

耳つぼりフル

10/4

耳には100個のツボがあるそうですよ

お話のあとは一人ずつ耳つぼジュエリーを体験しました



heini倶楽部

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
ございました



玩具やゲームなど、ご寄付くださった皆様、ありがとうございました。「どれにしよう…」と、子どもたちは、とても楽しんで選んでいました♡

英語であそぼう!!

11/8・15・22

低学年の子どもたちが参加してくれました★英語に親しむことができたかな?



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☆シ



12/10
フォークダンス
ポズリ

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

子ども映画上映会

11/9

トロロも良いですが、映画を見てる子どもたちの姿にうっとり♡

次回は、1/18 忍たま乱太郎です☆
お待ちしております



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

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る楽しい



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

スマホ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★

親子でチャレンジ 12/20

アイシングクッキーをつくりました

講師の山本美幸さん★

わぁ～☆シ可愛すぎて食べられない



ひとつひとつ丁寧に仕上げています

～寄付ありました～

新着図書

- 海賊とよばれた男
- 天皇の日本史
- 鴨川ホルモー
- 科学漫画サイバイバル

他にもあります貸出もできますよ



ゲーム

自由に遊んでください★

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、ふ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。みなさんの笑顔やちょっとした会話が、私たちのパワ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。



館長
須藤恵美