

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

令和7年6月発行



平城西公民館 主催講座のご案内

7～10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



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



長



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

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



子どもアートラボ in 平城西

液晶ペンタブレットで
イラストを描こう!



とき: 7月24日(木)
時間: 10:00～11:30

対象: PCマウス操作可能な小学3～6年生20人
場所: 関西文化芸術高等学校

※切: 7月11日(金)



親子でクッキング ～おいしいパンづくり～

リボンパンや
惣菜パンを作ろう



とき: 8月9日(土)
時間: 13:30～15:30

対象: 市内在住の小学生と保護者8組
材料費: 1,000円(1組)

※切: 7月25日(金)



はじめての己書講座 ～自由に想いのままに私を表現～

オンラインの書画を
体験しませんか



とき: 9月10日(水)
時間: 10:30～12:00

対象: 市内在住・在勤の成人12人
材料費: 1,100円(筆ペン代)

※切: 8月26日(火)



自主グループを体験しよう ～沖縄三線をひいてみよう～

沖縄の唄や踊りにかかせない三線
聞くだけでも沖縄にいる気分に♪
協力: なんくる三線倶楽部



とき: 9月2日・9日(火)※1日でもOK
時間: 10:00～12:00

対象: 成人 ※在勤・在学も可
申込: 不要 ※人数制限する場合あり



自主グループを体験しよう ～楽しいマジックに挑戦～

基本から学べるマジックに
挑戦してみませんか?
協力: 奈良マジッククラブ



とき: 9月26日(金)
時間: 14:00～15:00

対象: 成人 ※在勤・在学も可
申込: 不要 ※人数制限する場合あり



タウンウォークin 平城西 ～池公園で野鳥観察&奈良大学図書館めぐり～



みんなでゆったり歩いて地域
の魅力を再発見しませんか?

とき: 10月2日(木)
時間: 10:00～12:00

対象: 市内在住・在勤の成人20人
※切: 9月19日(金)



耳つぼりフレ

～美と健康を叶える耳つぼりジュエリー～

耳にあるたくさんのツボを学んで
今日からあなたも健康美人

とき: 10月4日(土)
時間: 14:00～16:00

対象: 市内在住・在勤の成人10人
材料費: 400円(ジュエリー代)

※切: 9月19日(金)



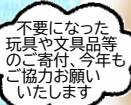
今年度の「秋の公民館まつり」は

10月25日(土)・26日(日)

に行きます

10月24日(金)～26日(日)
全館貸館停止となります
あらかじめご了承ください

詳細は別チラシ(9月下旬配布予定)をご覧ください



★奈良ひとまち大学からのご案内★

完全プライベートな美容室

～「Natural O-ra Beauty」で癒されて～

日時: 8月31日(日)
10:00～11:30

場所: Natural O-ra Beauty
(奈良市学園中5-556-5)

費用: 500円(アロマオイル代)
対象: 成人12人

※しみんだより8月号掲載予定

詳細は奈良ひとまち大学のHPをご確認ください





こんな講座ありました

(4月～6月中旬分のご報告)

30分集中！朝活DVD体操

毎週土曜 **開催中!**



いつまでも
元気で二人で参加
できるように
この体操が励みに
なっています!

参加者
Wさん夫婦

健康維持の
ため毎週土曜日
楽しみにして
います



開催中! シニアきらっとサロン

6/13

毎月第2金曜日に開催しています。
どうぞお気軽にご参加ください。

4/11

急遽、小島先生に
依頼することに!
ピアノに合わせて
楽しく歌いました♪



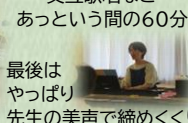
5/9

運進さんの
体操も
ありましたよ

歯ナシに
ならない
歯の話

「うさぎとかめ」と
「浦島太郎」の
交互歌唱など
あっという間の60分

最後は
やっぱり
先生の美声で締めくくり



出前公民館in右京

6/5 「大脱走」を
上映しました



次の「出前公民館in右京」は
『スマホ講座』乞うご期待!

～自主グループを体験しよう～

簡単ヨーガ

5/16



呼吸に合わせて身体を
伸ばすって気持ちいい～
先生の声も心地よい～

箏を奏でる

6/7



先生の丁寧な指導で
きれいな音色で
揃い弾き～♪

リコーダー

6/12



指使いを思い出しながら
久しぶりのリコーダー
ほんわかとした時間を
和気あいあいと過ごしました

放課後子ども教室共催講座 マジックショータイム

6/21 奈良マジッククラブ
さんに手品を
教わりました



なんで?
びっくり!

すごーい!!
ふしぎ!

子どもたちは
終始大盛り
上がりでした♪

図書室

活用しませんか

ちょっとした打合せに・・・
学校や塾の宿題をするために・・・
これからの季節、学校や買い物帰りに、
気軽に涼みにお立ち寄りください♪



新着図書

私が彼を殺した
ふしぎな夢
凍原
思い出トランプ
青い壺
君を恋ふらん
あいにくあんたのためじゃない
チョウセンアサガオの咲く丘
おひとりさま日和
偽りの家
執着者
死にがいを求めて生きているの
その他

東野圭吾
星 新一
桜木紫乃
向田邦子
有吉佐和子
澤田瞳子
柚木麻子
柚月裕子
大崎梢ほか
宮部みゆき
櫛木理宇
朝井リョウ

「空飛ぶライオン」「手ぶくろを買いに」「木龍うるし」
「つり橋わたれ」など児童書も多数はいりました☆

お願い

貸出期日を過ぎても公民館に
返却されていない図書がいくつか
あります。お心あたりの方は、
速やかにご返却ください



フックス清掃のお知らせ 7月31日(木)

上記日程は平城西公民館全室
使用できません。
あらかじめご了承ください。



ここで仕事について、早くも
2ヶ月あまりになります。このところ
急に暑くなったかとおもえば肌寒い
日が続いたり、なかなか身体が
ついていきません。ようやく仕事に
も慣れてきましたが、館職員や来館
される近隣の方々との良好なコミュ
ニケーションを心掛け、協力して
仕事を進めていきたいと思ひます。
気軽にお声がけください。

つぶやき

いけうち ひろし
池内 裕

よろしく
お願いします!

