

平城公民館だより

平成28年度10月号

秋晴れの心地よい季節になりました。さわやかな日は大きく深呼吸したくなりますね。さあ！楽しみが多い季節がやってきました。平城中学校区では10月16日(日)に小学校で「敬老会」、11月8日(火)に競輪場で「平城“食と農”ふれあいフェスタ2016」が開催され、公民館では11/15(火)～20(日)に「平城生涯学習体験ウィーク」を実施します。みなさんぜひ短い秋を楽しんでくださいね。(館長 牧野 綾子)

日頃の活動が評価されて感謝

“コール・ショコラ”です。この度、平成28年度「長寿と健康の祭典」において老人福祉施設功労者として、奈良県知事表彰を受賞いたしました。日頃の活動に対し、このような評価をして頂いたことに驚きながらも大変うれしく思います。これを励みとし、これからも明るく元気な歌声をお届けできるようがんばりたいと思います。ありがとうございました。



【コール・ショコラ】

こんな講座ありました

9月13日(火)、奈良市子育てスポーツ事業「親子3B体操」を開催しました。当日は音楽に合わせて、お母さんの腕で作ったトンネルをくぐったり、お母さんの膝の上に立ったり、ジャンプしたりしました。笑顔いっぱい挑戦する子ども達の姿にたくましさや成長を感じられたのではないのでしょうか。みんな凄いですね！



平城公民館 講座案内

平城公民館主催講座 平城元気サロン

簡単にできる筋力トレーニングや認知症予防のゲームなどを行います。

【日時・場所】

- 平成28年11月10日(木)
 - 平成28年12月1日(木)
- 10時30分～12時頃

【場所】奈良市立平城公民館 大集会室

【対象・定員】

奈良市在住・在勤の60歳以上・定員なし

【講師】奈良市運動習慣づくり推進員協議会

【費用】参加費として1回につき100円

【持ち物】水筒、タオル、上靴、動きやすい服装

【その他】

- ・講座開始2時間前の時点で、奈良市に気象警報が発令された場合は、中止します。
- ・この講座は健康増進ポイント対象事業です。70歳以上の方は「ななまるカード」69歳以下の方は「交通系ICカード」をご持参ください。

平城公民館主催講座 平城歴史ウォーク

平城公民館から航空自衛隊奈良基地までの主要な歴史スポットを散策します。

【日時・場所】

- 平成28年12月7日(水)
- 9時30分～12時頃

【コース】約7.6km

平城公民館(集合)

- ⇒ 瓢箪山古墳 ⇒ 塩塚古墳
- ⇒ 磐之媛命陵 ⇒ コナベ古墳
- ⇒ ウワナベ古墳
- ⇒ 航空自衛隊奈良基地(解散)

【対象・定員】

奈良市平城中学校区在住の成人16人

【講師】NPO法人

なら・観光ボランティアガイドの会〈朱雀〉

【費用】1人100円

【その他】健康増進ポイント対象事業です。

※締切は11月1日(火)必着です。

平城生涯学習体験ウィーク

公民館で活動されている自主グループ活動の見学・体験期間を設けます！
何かを始めたい方、色々な事に挑戦したい方は、お気軽にお越しください！！
きっと楽しくて夢中になれる活動やステキな仲間巡りにあえますよ～♪

〈期間〉 平成 28 年 11 月 15 日 (火) ～ 20 日 (日)

〈申込〉 ※活動時間など詳細については、平城公民館までお問い合わせください。



日付	時間	内容	★印は事前 申込が必要
15日 (火)	午前	健康体操(グディエクササイズ)	
	午後	カラオケ(カラオケ秋篠教室)、★洋裁(みどりの会) 24式太極拳(太極拳平城同好会)	
16日 (水)	午前	★健康体操(楽しい体操教室) ★水彩スケッチ(なら四季彩スケッチクラブⅠ)	
	午後	日本舞踊(花紫舞踊会)	
	夜間	★大和流柔術(柔術サークル)	
17日 (木)	午後	社交ダンス(なら山同好会)	
18日 (金)	午前	★三味線と民謡(若音の会) ★水彩スケッチ(なら四季彩スケッチクラブⅡ)	
	午後	大正琴(大正琴秋篠会)	
19日 (土)	午前	童謡・唱歌(秋篠レインボー)	開始・終了 時間はグル ープごとに 異なります
20日 (日)	午後	★囲碁(平城囲碁クラブ)	



公益財団法人 奈良市生涯学習財団ホームページ
<http://manabunara.jp>
 平城公民館の講座や自主グループ等の情報をお知らせしています。

(公財) 奈良市生涯学習財団 **平城公民館**
 電話・FAX : 0742-48-3578
 (受付時間：9時～17時、月曜・祝日は休館です)
 〒631-0811 奈良市秋篠町1468
 (奈良交通バス「北秋篠」下車3分)
 E-mail : heijo@manabunara.jp

