



## 令和6年度 定期講座のご案内

令和6年度の年間定期講座を下記のとおり開催いたします。  
受講をご希望の方は、裏面の申し込み要領をご確認のうえお申し込みください。

### 楽しいさわやか教室



テーマ：いきいきと日常を過ごすために、様々なことをみんなで楽しく学びます。

対象：65歳以上の方 ※河曲地区にお住まいの方優先

定員：30名程度

参加費：200円（内容によっては別途材料費等が必要な場合があります。）

時間：午前10時～11時30分

| 回  | 月 日         | 内容（予定）              |
|----|-------------|---------------------|
| 1  | 5月 1日（水）    | 開講式、音楽療法～うた仲間～      |
| 2  | 6月 6日（木）    | 歯科医師による健康講座&マジックショー |
| 3  | 7月 3日（水）    | 勾玉作り体験              |
| 4  | 9月 4日（水）    | 音楽療法～くるっくる～         |
| 5  | 10月 2日（水）   | コグニサイズ！～脳トレ・体操～     |
| 6  | 11月 6日（水）   | 調整中                 |
| 7  | 12月 4日（水）   | 懐かしい音楽で口腔ケア         |
| 8  | 7年 1月15日（水） | 調整中                 |
| 9  | 2月 5日（水）    | 音楽体操                |
| 10 | 3月 5日（水）    | みんなでうきうき健やかに・閉講式    |

### 健康増進

### 教室



目的：より良い健康状態を目指します。

対象：成人・高齢者

定員：20名 参加費：無料

時間：午前10時～11時30分

| 回 | 月 日        | 内容（予定）                         |
|---|------------|--------------------------------|
| 1 | 5月22日（水）   | 自分でできる腰痛体操【ヨガマット or バスタオル持参】   |
| 2 | 6月19日（水）   | お腹の健康（ヤクルト健康教室）                |
| 3 | 9月18日（水）   | 体を若返らせるストレッチ【ヨガマット or バスタオル】   |
| 4 | 11月20日（水）  | 股関節と膝を元気にする体操                  |
| 5 | 7年1月 8日（水） | ぐっすり睡眠で健康増進                    |
| 6 | 3月19日（水）   | シニアのための筋力アップ講座【ヨガマット or バスタオル】 |

## 【楽しいさわやか教室・健康増進教室 申し込み要領】

- 申込期間：令和6年4月15日（月）午前9時～4月26日（金）午後5時  
（申し込みは平日の午前9時～午後5時の間にお願いします）
- 申込方法：地区市民センター窓口でお申込みいただくか、河曲公民館までお電話ください。
- 定員：期間内にお申し込みいただいた方の中から、以下の順番で決定いたします。
  - ①河曲地区の方（申し込み順）
  - ②河曲地区外（鈴鹿市内）の方（申し込み順）
  - ③鈴鹿市外の方河曲地区の方を優先します。定員を超える申し込みがあった場合、地区外の方にはお断りすることもございます。また、河曲地区の方であっても、申し込み期間を過ぎて申し込まれた場合は優先できません。予めご了承ください。
- 費用：各内容によって異なります（材料費等の実費負担を頂く場合もございます）
- 受講期間：令和6年5月～令和7年3月（予定）
- その他：講座の内容や日程は都合により変更となる場合がございます。  
変更が生じた場合は、その都度ご案内させていただきます。
- 活動記録：講座の様子を活動記録として撮影します。また、11月開催予定の公民館文化祭で活動報告として展示する予定です。

## 乳幼児 親子ふれあい リトミック♪

- ・開催日時：5月15日（水）10:00～
- ・場所：河曲公民館1階和室
- ・対象：0歳～未就学の乳幼児と保護者  
（河曲地区にお住いの方優先）
- ・定員：親子10組程度（先着順）
- ・参加費：無料

### 【申し込み方法】

4/15（月）～4/26（金）の間に河曲地区市民センター窓口でお申込みいただくか、河曲公民館までお電話ください。

定員になり次第締め切ります。

※河曲地区外の方はお断りさせていただきます場合もありますので、予めご了承ください。

電話：059-382-5837

## お知らせ



本年度の「乳幼児教室」は定期講座ではありません。開催の都度、公民館通信にて募集案内いたしますのでお見逃しなく！

### 乳幼児教室ボランティア募集！

☆お子さまのお世話や講座をお手伝いいただける方、日々成長していく子どもたちと一緒に楽しい時間を過ごしませんか？興味のある方は公民館までご連絡ください！！

## 令和5年度 河曲公民館 サークル一覧

| No | 曜日 | サークル名      | 活動週    | 時間            | 活動場所   | 備考    |
|----|----|------------|--------|---------------|--------|-------|
| 1  | 月  | 新舞踊        | 第2・3・4 | 9:30 ~ 12:00  | ホール    |       |
| 2  |    | 書道         | 第1・3   | 10:00 ~ 11:30 | 和室     |       |
| 3  |    | 暮らしの書      | 第1・3   | 13:30 ~ 15:00 | ホール    |       |
| 4  | 火  | なかよしクッキング  | 第1     | 9:00 ~ 12:00  | 調理室    |       |
| 5  |    | パッチワーク①    | 第1・3   | 10:00 ~ 12:00 | ホール    |       |
| 6  |    | ボディーメイクヨガ  | 第1・3   | 10:30 ~ 12:00 | 和室+東和室 |       |
| 7  |    | パッチワーク②    | 第2・4   | 9:30 ~ 11:30  | 調理室    |       |
| 8  |    | フォークダンス    | 第2・4   | 10:00 ~ 12:00 | ホール    |       |
| 9  |    | 絵手紙        | 第2・4   | 10:00 ~ 12:00 | 和室     |       |
| 10 |    | ふれあいクッキング  | 第3     | 9:30 ~ 12:00  | 調理室    |       |
| 11 |    | SSE健康サロン   | 第1・3   | 13:30 ~ 15:30 | ホール    |       |
| 12 |    | うた仲間Ⅱ      | 第2・4   | 13:30 ~ 15:00 | ホール    |       |
| 13 |    | 着物きつけ      | 第3・4   | 13:30 ~ 15:30 | 和室     |       |
| 14 |    | 3B体操       | 第2・4   | 19:30 ~ 21:00 | ホール    |       |
| 15 | 水  | ふるさと探検隊    | 第2     | 10:00 ~ 12:00 | ホール    |       |
| 16 |    | 太極気功       | 第1・3   | 13:30 ~ 15:00 | ホール    |       |
| 17 |    | 水墨画        | 第1・3   | 13:30 ~ 15:30 | 和室     |       |
| 18 |    | Momoko'sヨガ | 第2・3・4 | 19:30 ~ 21:00 | ホール    |       |
| 19 | 木  | 池の坊        | 第2・4   | 10:00 ~ 12:00 | ホール    |       |
| 20 |    | 押し花        | 第3     | 9:30 ~ 12:00  | 調理室    |       |
| 21 |    | 民謡（川崎会）    | 第1・3   | 13:30 ~ 15:30 | 和室     |       |
| 22 |    | 深雪アートフラワー  | 第1・3   | 13:30 ~ 16:00 | ホール    |       |
| 23 |    | カラオケしゃくやく  | 第2・4   | 13:00 ~ 15:00 | 和室     |       |
| 24 |    | こども書写      | 第2・4   | 15:00 ~ 17:00 | ホール    | 子ども対象 |
| 25 |    | フォト講座      | 第2     | 18:30 ~ 21:30 | ホール    |       |
| 26 | 金  | ツボ・ヨガ      | 第2・3・4 | 9:30 ~ 11:00  | 和室+東和室 |       |
| 27 |    | 鈴鹿竹の会      | 第3     | 13:30 ~ 15:30 | ホール    |       |
| 28 |    | うた仲間Ⅰ      | 第2・4   | 13:30 ~ 15:00 | ホール    |       |
| 29 |    | フォト写輪      | 第2・3   | 19:00 ~ 21:30 | ホール    |       |
| 30 | 土  | にじいろ       | 第1・3   | 9:00 ~ 12:00  | ホール    | 子ども対象 |
| 31 |    | ガラスアート     | 第2     | 10:00 ~ 12:00 | ホール    |       |
| 32 | 日  | 空手道        | 第1・3   | 19:00 ~ 21:00 | ホール    |       |

令和5年4月1日現在

## 河曲公民館 予定表

| 日  | 曜日 | 予 定   |
|----|----|---|
| 4月 |    |   |
| 21 | 日  |   |
| 22 | 月  | ふれあいライブラリー 11:00~11:30                      |
| 23 | 火  |   |
| 24 | 水  |   |
| 25 | 木  |   |
| 26 | 金  | 公民館運営委員会総会 19:00~                           |
| 27 | 土  |   |
| 28 | 日  |   |
| 29 | 月  | 昭和の日  |
| 30 | 火  |   |
| 5月 |    |   |
| 1  | 水  | 楽しいさわやか教室 10:00~                            |
| 2  | 木  |   |
| 3  | 金  | 憲法記念日                                       |
| 4  | 土  | みどりの日                                       |
| 5  | 日  | こどもの日                                       |
| 6  | 月  | 振替休日  |
| 7  | 火  |   |
| 8  | 水  |   |
| 9  | 木  |   |
| 10 | 金  |   |
| 11 | 土  |   |
| 12 | 日  |   |
| 13 | 月  | ふれあいライブラリー 11:00~11:30                      |
| 14 | 火  |   |
| 15 | 水  | 乳幼児教室（親子ふれあいリトミック）10:00~                    |
| 16 | 木  |   |
| 17 | 金  | 放課後子ども教室サポーター会議15:00~ / 保護者説明会16:00~/19:00~ |
| 18 | 土  |   |
| 19 | 日  |   |
| 20 | 月  | イスに座ってらくらく3B体操サークル体験会 13:30~                |
| 21 | 火  |   |
| 22 | 水  | 健康増進教室 10:00~                               |
| 23 | 木  |   |
| 24 | 金  |   |
| 25 | 土  |   |
| 26 | 日  |   |
| 27 | 月  | ふれあいライブラリー 11:00~11:30                      |
| 28 | 火  |   |
| 29 | 水  |   |
| 30 | 木  |   |
| 31 | 金  |   |