

令和6年度 定期講座生 募集案内

◎下記定期講座は4/19(金)までに、公民館窓口または電話(388-1920)でお申し込みください。(受付時間 9:00~17:00、土日除きます。)

新規講座

PP バンドで作るふうかご

- ◇場所 : 白子公民館 1階ホール 計4回講座
- ◇人数 : 10人(先着順)
- ◇参加費 : 300円(5/17に集めます)

第1回 5月17日(金) 基礎編



- ◇時間 : 10:00~12:00
- ◇材料費 : 無料
- ←約横14cm×縦12cm×高7cm

第2回 6月7日(金) 応用編
第3回 6月21日(金) 応用編
第4回 7月5日(金) 応用編



- ◇時間 : 10:00~12:00
- ◇材料費 : 500円(6/7に集めます)
- ←約横30cm×縦17cm×高14cm

新規講座

転ばぬ先の予防体操

男女とわらず椅子に座ってする簡単な体操です。
笑いが絶えない教室で身体づくりをはじめよう!

- ◇場所 : 白子公民館 2階ホール 計6回講座
- ◇時間 : 10:00~11:30

第1回 5月20日(月) 第2回 6月17日(月)
第3回 7月22日(月) 第4回 10月21日(月)
第5回 11月18日(月) 第6回 12月16日(月)

- ◇人数 : 20人(先着順)
- ◇講師 : 川浦日出美先生(健康運動指導士、介護予防運動指導員など)
- ◇参加費 : 300円(5/20に集めます)
- ◇持ち物 : 運動しやすい服装、上靴、飲み物



ふれあいサロンしろこ



第1回 5月7日(火) 10:00~12:00 (毎月第1火曜日)

健康についてのお話、音楽療法、介護予防教室など

- ◇実施期間：5月から翌年2月まで
- ◇場所：白子公民館 2階ホール
- ◇対象：65歳以上40名(先着順)
- ◇参加費：300円/年(5/7に集めます)

※講座内容により、別途実費負担有り。

第1回は

「歌って笑って元気に♪」(音楽療法)です。
※第2部伊勢マリンホーム様はお休みです。

*第1部 講話・体験・実習など

*第2部 健康チェック&介護予防体操など

(指導：伊勢マリンホーム職員)



白子しあわせ塾



第1回 5月21日(火) 13:30~15:00 (毎月第3火曜日)

講話、工作、終戦記念企画など

- ◇実施期間：5月から翌年2月まで
- ◇場所：白子公民館 2階ホール
- ◇対象：40名(先着順)
- ◇参加費：300円/年(5/21に集めます)

※講座内容により、別途実費負担有り。

第1回は

「熱中症とおなかの話」です。



ボランティア実践講座



第1回 5月13日(月) 14:00~15:00

ボランティア実践に向けての知識や技能を学びます。

- ◇実施期間：5月から翌年3月まで
- ◇場所：白子公民館 2階ホール
- ◇講師：高田短期大学ボランティア部学生
杉谷 哲也さん 他
- ◇対象：ボランティアに興味のある方20名
- ◇参加費：300円/年(5/13に集めます)

※講座内容により、別途実費負担有り。

※公民館等でボランティアとして活動していただいています。

第1回は

「オリエンテーション」です。

毎月 第1土曜日 10:30~

第2月曜日 14:00~

※高田短期大学ボランティア部(三重県警察サイバー防犯チーム)と連携した活動を目指します。

ふれあいライブラリー

4月 3日(水) 4月 17日(水) 5月 1日(水) 5月 22日(水)

《各日とも 14:30~15:00》

図書館の職員さんが、図書の予約・貸出等を行っております。上記以外の日でも、公民館窓口で図書の貸出手続きをしております。公民館の図書コーナーをどうぞご利用ください。(平日 9:00~17:00)

令和5年度白子公民館サークル活動一覧

曜日	No	サークル名	活動週	活動時間
月	1	華道(昼)	第1・3	13:30～15:30
	2	茶道	第1・3	9:45～12:00
	3	水墨画	第4	13:30～15:30
火	4	男性料理	第2	9:00～12:00
	5	絵本の読み聞かせ	第4	9:00～12:00
	6	洋画(油絵・水彩画)	第2・4	13:00～16:00
水	7	古典文学	第1・3	9:00～12:00
	8	やさしい太極拳	第1・2・4	9:00～12:00
	9	フォークダンス	第1・3	13:30～15:30
	10	民踊	第1・3	13:30～15:30
	11	日舞・新舞踊	第2・4	13:30～15:30
木	12	トールペイント	第1・3	9:45～12:00
	13	パソコン(初級)	第2・4	9:00～10:30
	14	パソコン(中級)	第2・4	10:45～12:15
	15	短歌	第1	13:00～16:00
	16	レース・編み物	第2・4	13:15～15:45
	17	(社交)ダンススポーツ	第1・3・4	19:00～21:30
	18	囲碁	第1・2・3	19:00～21:00
	19	英会話(初級)	第1・3・4	19:30～21:00
金	20	楽しい女声コーラス	第1・3	9:00～11:45
	21	洋裁	第2・4	9:15～11:40
	22	セルフケア体操	第1・3	14:00～15:30
	23	カラオケ	第2・4	13:00～15:00
	24	とちの実(手話)	第2・4	19:30～21:00
土	25	彫型画(伊勢型紙)	第1・3	10:00～11:30
	26	楽しく歩講	第2	各月異なる
	27	旅	第1・3	9:00～10:30
	28	俳句	第1	13:00～16:30
	29	陶芸	第2	9:00～12:00
			第3	13:00～16:00
new	30	小さな子どもの歌声倶楽部	第4	10:00～11:00
日	31	華道(夜)	第2・4	18:45～20:45

●活動時間は準備、後片付けを含んだ時間です。実働時間は各サークルにより異なります。

●活動日は公民館事業等の諸事情により変更する場合があります。

白子公民館 予定表

日	曜日	予 定
4月		
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	
5月		
1	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
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	ボランティア実践講座 14:00～15:00
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	PPバンドで作るプラかご10:00～12:00
18	土	
19	日	
20	月	転ばぬ先の予防体操10:00～11:30
21	火	白子しあわせ塾13:30～15:00
22	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	白子公民館運営委員会総会10:00～
31	金	