

愛宕公民館だより

第319号

令和6年4月20日

発行：愛宕公民館運営委員会 鈴鹿市東江島町21番6号 TEL 059-388-5909

第1回公民館運営委員会を開催しました

4月10日(水)に公民館運営委員会を開催し、令和5年度事業報告／会計報告および令和6年度事業計画／事業予算の承認を得ました。

愛宕公民館は、令和6年度に創立30周年を迎えます。これもひとえに、地域の皆様の支えがあったからこそと深く感謝しております。これからも皆様に喜んでいただける公民館にしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

愛宕公民館運営委員会・愛宕公民館職員一同

ぐっすり睡眠で健康増進

【日時】 5月30日(木) 午前10時00分～11時30分

【場所】 愛宕公民館 ホール

【講師】 中世古 高伸さん

【定員】 20人(定員になり次第締切ります)

【持ち物】 水分補給用の飲み物 【参加費】 無料

【内容】 睡眠は人生の約3割と言われています。より良い睡眠を得るために日常生活で気をつけるべきこと、入眠前の簡単な運動などを紹介します。



定期講座のご案内

令和6年度に定期講座として「乳幼児教室」と「生活講座」と「コツコツ貯筋講座」を開催します。一度のお申し込みで全ての会に参加可能です。なお、あらかじめ欠席が分かっている場合は、事前に公民館へ連絡をお願いします。皆様のお申し込みをお待ちしています。なお、募集開始は4月22日(月)9時からです。

定期講座一覧は裏面をご覧ください

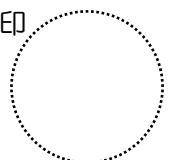
★★★★★★ 定期講座の申込み用紙は、公民館にあります。★★★★★★

切り取り

ぐっすり睡眠で健康増進	申込書
氏名	65歳未満 65歳以上
電話	

ぐっすり睡眠	申込控え
氏名	

受付印



★★★募集開始は4月22日(月) 午前9時からです★★★

乳幼児教室 親子で一緒に楽しめて参加者同士の交流も♪ 第3木曜日は公民館で♡

【対象と定員】未就学児とその保護者 10組 【場所】愛宕公民館 ホール

回	日程	時間	内容
1	5月16日(木)	10:00~11:00	親子ふれあい遊び
2	6月20日(木)	10:00~11:00	親子ふれあい遊び
3	7月18日(木)	10:00~11:00	親子でバレトン
4	9月19日(木)	10:00~11:00	ちびちゃんたちのミュージックタイム
5	10月17日(木)	10:00~11:00	親子でリンパ体操
6	11月21日(木)	10:00~11:00	絵本の読み聞かせ
7	12月5日(木) <small>開催日注意</small>	10:00~11:00	クリスマス会
8	1月16日(木)	10:00~11:00	ミニ運動会

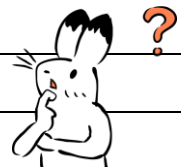
★12月は
第1木曜日に
開催します。

どの講座も
4月22日(月)
募集開始です!

生活講座 元気に過ごすためのヒントが盛りだくさん! 第1火曜日は公民館で♡

【定員】20名 【場所】愛宕公民館 ホール 【持ち物】水分補給用の飲み物

回	日程	時間	内容
1	5月7日(火)	10:00~11:15	おなかの健康
2	6月4日(火)	10:00~11:30	相続登記の義務化
3	7月2日(火)	10:00~11:30	認知症の理解とケア
4	9月3日(火)	10:00~11:30	MYライフ&エンディングを考えよう
5	10月1日(火)	10:00~11:00	交通安全教室
6	11月5日(火)	10:00~11:30	介護の不安を解決!
7	1月7日(火)	10:00~11:30	糖尿病の予防
8	2月4日(火)	10:00~11:00	防犯講座
9	3月4日(火)	10:00~11:30	音楽療法



★最後に
皆勤賞
あります

コツコツ貯筋講座 骨を鍛え筋肉をつける運動をします! 第2月曜日は公民館で♡

【定員】20名 【場所】愛宕公民館 ホール 【持ち物】水分補給用の飲み物、上靴、タオル

回	日程	回	日程	回	日程
1	6月10日(月)	4	10月28日(月)	7	1月27日(月)
2	7月8日(月)	5	11月11日(月)	8	2月10日(月)
3	9月9日(月)	6	12月9日(月)	9	3月10日(月)

★時間は全て
13:00~14:30です。
★第2月曜日が祝日の場合は
第4月曜日に開催します。

今後予定されている講座については、その都度公民館だよりでご案内しますので、
楽しみにお待ちください。いろいろな講座を予定しています (*^_^*)

引き続き感染防止対策にご協力をよろしくお願いします

- ・体調のすぐれない方は参加を控える等、感染防止対策にご協力をお願いします。
- ・入館時は、手指の消毒や手洗いにご協力をお願いします。

令和5年度 愛宕公民館サークル一覧表

No	サークル名	活動週と曜日	時間	場所
1	型紙彫刻	第1・3 月曜	9:30~11:30	ホール
2	布あそび	第1・3 月曜	9:30~11:30	会議室Ⅱ
3	太極拳	第1・3 月曜	13:30~15:00	ホール
4	パソコン	第1・3 月曜	13:30~15:30	会議室Ⅱ
5	楽しい絵手紙	第2・4 月曜	9:30~11:30	ホール
6	大正琴	第3 月曜	9:30~11:30	和室
7	刺しゅう	第2・4 月曜	9:30~11:30	会議室Ⅱ
8	カラオケ	休止中 第2・4 月曜	13:30~15:30	ホール
9	健康ウォーキング	第4 火曜	随時設定	(館外)
10	マナー講座	第1・3 水曜	10:00~11:30	会議室Ⅱ
11	囲碁	毎週 水曜	13:30~15:30	和室
12	子ども書道	第1・2・3・4 水曜	14:30~16:00	会議室Ⅱ
13	絵画	第2・4 水曜	13:30~15:30	ホール
14	箏曲	第1・3 木曜	13:30~15:30	ホール
15	実用書道	第1・3 木曜	13:30~15:30	和室
16	ウッド・バーニング	第2・4 木曜	13:30~15:30	会議室Ⅱ
17	男性だけの健康体操	第2・4 木曜	14:00~15:30	ホール
18	楽しい歌	第4 木曜	9:30~11:30	ホール
19	書道	第1・3 金曜	13:30~15:30	ホール
20	楽笑3B体操	第2・4 金曜	9:30~11:30	ホール
21	英会話	第2・4 金曜	19:15~21:00	会議室Ⅱ
22	写真	第3 金曜	13:30~15:30	会議室Ⅱ
23	フォークダンス	第1・3 土曜	9:30~11:30	ホール
24	民踊	第1・3 土曜	13:30~15:30	ホール
25	日舞・新舞踊	第2・4 土曜	13:30~15:30	ホール
26	子ども日本舞踊	第4 土曜	9:30~10:45	ホール
28	パソコンⅡ	第2・4 金曜	13:30~15:30	会議室Ⅱ

愛宕公民館 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 13:30~14:00
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	生活講座① 10:00~11:15
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	乳幼児教室① 10:00~11:00
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	ぐっすり睡眠で健康増進 10:00~11:30
31	金	