

愛宕公民館だより

第274号

令和2年9月5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

三重県立白子高等学校吹奏楽部

クラシックミニコンサート

～ 木管七重奏とハープによる ～

【日時】 令和2年9月19日(土)

13時30分開演 15時終演

【会場】 愛宕公民館ホール

【参加費】 500円

【定員】 先着20名

【申込み】 9月7日(月)9時～受付開始



参加費を添えて申込書に記入の上、公民館窓口へ

公民館からの連絡事項

- 自宅で体温を計測してきてください。また、コンサート会場入口では検温します。
- 講座中はマスクを着用してください。
- 基礎疾患があり、または体調が悪い方、発熱や風邪症状がある方は、参加を控えてください。
- 館内は常時換気を行い、ホールではソーシャルディスタンスを確保します。
- 感染拡大している地域への訪問歴がある方(本人、家族など)は、参加を控えてください。

コンサート・チェアバレトン・生活講座 申込書	
氏名	65歳未満 65歳以上
電話	

コンサート・バレトン・生活 申込控え	
氏名	
領収金額	円

チェアバレトン 参加者募集

椅子に座って、簡単な有酸素運動をします。男性の方も一緒にやってみましょう！
【バレトンとは、フィットネス&バレエ&ヨガを組み合わせたエクササイズです。】

【日 時】 9月29日（火） 10:00～11:00

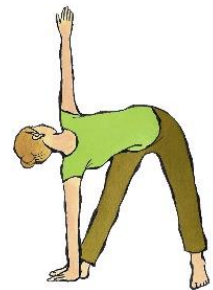
【場 所】 愛宕公民館 ホール

【定 員】 10人 【参加費】 無料

【講 師】 佐藤佳代さん

【持ち物】 タオル、飲み物、裸足が嫌な方は五本指ソックス、動きやすい服装

【申込み】 申込書に記入の上、公民館窓口へ



生活講座（よくある悩みの健康ケア）

～ 肩こり・視力改善・不眠・血圧予防と鍼灸 ～

毎日暑い日が続きますね。新型コロナウイルスにより、気分がスッキリしない方もみえると思います。誰にでもある身体の悩みについて、お話をいただきますのでぜひご参加ください。

【日 時】 9月29日（火） 14:00～16:00

【場 所】 愛宕公民館 ホール

【定 員】 15人 【参加費】 無料

【講 師】 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 張 文平さん

【申込み】 申込書に記入の上、公民館窓口へ



サークル一覧表

愛宕公民館

	サークル名	曜日	時間
1	型紙彫刻	第1・3 月	9:30~11:30
2	布あそびA	第1・3 月	9:30~11:30
3	カラオケ	第1・3 月	13:30~15:30
4	太極拳	第1・3 月	13:30~15:00
5	絵手紙	第2・4 月	9:30~11:30
6	大正琴	第2・4 月	9:30~11:30
7	刺しゅう	第2・4 月	9:30~11:30
8	パソコン I	第1・3 月	13:30~15:30
9	楽しい健康体操	第2・4 月	13:30~15:00
10	茶道(表)	第2・4 火	19:00~21:00
11	健康ウォーキング	第4 火	随時設定
12	囲碁	毎週 水	13:30~15:30
13	マナー講座	第1・3 水	10:00~11:30
14	子ども書道	第1・2・3・4 水	14:30~16:00
15	水彩	第2・4 水	13:30~15:30
16	工作	第1・3 木	9:30~11:30
17	箏曲	第1・3 木	13:30~15:30
18	実用書道	第1・3 木	13:30~15:30
19	フラワー教室	第2 木	10:00~11:30
20	ウッド・バーニング(烙描画)	第2・4 木	13:30~15:30
21	男性の健康体操	第2・4 木	14:00~15:30
22	楽しい歌	第4 木	9:30~11:30
23	書道	第1・3 金	13:30~15:30
24	パソコンIV	第1・3 金	13:30~15:30
25	香道	第1・3 金	14:00~15:30
26	英会話	第2・4 金	19:15~21:00
27	楽笑3B体操	第2・4 金	9:30~11:30
28	パソコンⅢ	第2・4 金	9:30~11:30
29	フラダンス	第2・4 金	13:30~15:30
30	写真B	第3 金	13:00~15:30
31	フォークダンス	第1・3 土	9:30~11:30
32	民踊	第1・3 土	13:30~15:30
33	日舞・新舞踊	第2・4 土	13:30~15:30

愛宕公民館 予定表

日	曜日	予 定
8月		
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	草木染め 9:30～
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	
9月		
1	火	
2	水	配本／ふれあいライブラリー 13:30～14:00
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	メッセージカード作り 9:30～
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	生活講座(口からはじめる介護予防) 10:00～
16	水	配本／ふれあいライブラリー 13:30～14:00
17	木	
18	金	
19	土	白子高校クラシックミニコンサート
20	日	
21	月	敬老の日
22	火	秋分の日
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	チェアバレトン 10:00～ 生活講座(よくある悩みの健康ケア) 14:00～
30	水	配本／ふれあいライブラリー 13:30～14:00