

# 一ノ宮公民館 だより 第225号

鈴鹿市立一ノ宮公民館 ☎383-8858 平成30年6月5日



## 料理教室参加者募集

### 《食養生 夏バテ予防料理》

夏野菜と魚・肉との組み合わせ料理です！

- 【日 時】 7月12日（木） 9：30 ～12：30
- 【場 所】 一ノ宮公民館 調理室・ホール
- 【講 師】 林 久子先生（管理栄養士）
- 【持 物】 エプロン・三角巾・手拭タオル
- 【材 料 費】 500円
- 【申込期限】 6月11日（木）～ 6月29日（金）



## ヤクルト教室参加者募集

健康づくりのための健康教室です。今、注目の「腸内環境」や「乳酸菌の働き」について情報が盛りだくさんの楽しい教室です。季節に合わせたお肌のお話や試飲もあります。お気軽にご参加ください！



- 【日 時】 7月26日（木） 10：00 ～11：00
- 【場 所】 一ノ宮公民館 ホール
- 【講 師】 三重ヤクルト販売 社員
- 【参 加 費】 無料
- 【定 員】 30名（先着順）
- 【申込期限】 6月11日（月）～ 6月29日（金）

裏面もごらんください！！





# 5月の活動報告



## 菜の花講座①

4月26日(木)

1回目は講師に衣斐弘行氏をお迎えして、講演会「心に花を」の演題で貴重なお話を聞かせていただきました。



## グラウンドゴルフ大会

5月26日(土)

第17回グラウンドゴルフ大会を行いました。校長先生と森議員さんの始球式でスタート!! 和やかな雰囲気の中で、初心者からベテランの方まで和気あいあいと楽しい時間を過ごしました。役員の皆様方や関係者の方々、そして参加者の皆様お疲れ様でした。





# 一ノ宮公民館 サークル一覧表

平成30年4月1日現在

	曜 日	サークル名	学習日	学習時間
1	月	詩 吟	第1・3	13:30~15:30
2		毛 筆	第1・3	10:00~12:00
3		バレトン	第1・3	13:30~14:30
4		かな書道	第2・4	9:30~11:30
5		ピーチ②	第2・4	13:00~15:00
6	火	太極拳①	第1・2・3・4	10:00~11:30
7		ヨ ガ	第1・3	13:00~14:30
8		絵 画	第2・4	13:30~15:30
9	水	エアロビクス	第1・2・3・4	10:00~11:00
10		押し花	第1・3	13:00~16:30
11		民 謡	第1・3	19:30~21:30
12		三味線	第2・4	9:30~11:30
13		コーラス	第2・4	13:30~15:30
14		囲 碁(同好会)	第2・4	13:30~15:30
15		ピーチ①	第2・4	19:00~21:00
16	木	華 道	第2・4	13:30~15:30
17		はまゆう	第2・4	19:00~21:00
18	金	いすに座って3B体操	第2・4	13:30~14:30
19		大正琴	第1・3 (4~9月) (10~3月)	19:30~21:30 19:00~21:00
20		おやじのごはん	第2	10:00~13:00
21	土	太極拳②	第1・2・3・4	10:00~11:30
22		三味線	第1・3(初心向)	9:30~11:30
			第2・4	9:30~11:30
23	手づくり	第2・4	13:30~15:30	

※網掛けは新サークルです。

※ピーチ①・②・はまゆうはカラオケサークルです。

※おやじのごはんは男性料理サークルです。

※手づくりサークルはリフォーム、パッチワーク、洋裁です。

## 一ノ宮公民館

7 月

日	曜日	予 定
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	菜の花講座③ 関地蔵院住職 講演会 9:30～
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	ふれあいライブラリー 13:30～14:00
12	木	「食養生 夏バテ予防」料理教室 9:30～
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	海の日
17	火	
18	水	
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	ふれあいライブラリー 13:30～14:00
26	木	ヤクル健康教室 10:00～
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	子供教室(囲碁教室) 9:30～
31	火	子供教室(信綱かるた) 9:30～