

平成 30 年度

# 夢協公民館だより

鈴鹿市稲生塩屋三丁目 2-34 TEL059-387-0479

平成 30 年 4 月 5 日号



稲生公民館では今年度もさまざまな事業を計画します。  
詳細につきましては便りで随時発信してまいりますので  
たくさんのご参加おまちしております。



## 公民館事業 参加者募集！

申込受付は 4 月 23 日(月) 10時から 27 日(金)までです。  
先着順です。稲生地区の方が対象です。公民館窓口にある申込用紙に  
必要事項をご記入の上、材料費を添えてお申込み下さい。  
材料準備の都合上、教室日を含めて5日前以降のキャンセルは返金  
できませんのでご了承下さい。

### 環境のお話と寄せ植え教室

上手な省エネ・環境家計簿など身近なテーマでお話していただきます。☆花材はイマヅです  
お話の後は寄せ植え教室をします。

日時：平成 30 年 5 月 30 日(水) 13:30~15:30

場所：稲生公民館

講師：中部電力の方 定員：30名 材料費：500円



### 高齢者教室「カローリング」(4回シリーズ)

運動は苦手だけど、、運動を始めたいけど下手で恥ずかしい、、みんなについていけ  
なかったら、、と遠慮されている方、運動を始めませんか！

ルールがやさしく、運動量が適度、幅広い年齢層でも始めやすいように工夫された  
『カローリング』を、昨年参加された方も、新しく参加される方も、みんなで一緒に  
楽しみましょう！

第1回	5月16日(水) 13:30~15:00
第2回	6月20日(水) 13:30~15:00
第3回	7月18日(水) 13:30~15:00
第4回	8月22日(水) 13:30~15:00

場 所：稲生公民館ホール1・2  
定 員：20名 参加費：無料  
講 師：三重県カローリング協会  
持ち物：動きやすい服装, 上靴

### 健康増進教室

みんなで、楽しく♪懐メロ(昭和歌謡曲)♪を歌いましょう！！  
懐メロに合わせた楽しい体操などなど・・・

日時：平成 30 年 5 月 23 日(水) 13:30~15:00

場所：稲生公民館 持ち物：水分 定員：30名(65歳以上の方)

講師：音楽健康指導士 参加費：無料



リクエスト曲  
募集します！

# 介護予防講座

\* 3回シリーズの講座を開講します。1回のみのお申込みでも可能です。

回	日時	内容
1	5月22日(火) 10:00~11:30	<b>おいしく学ぶ介護予防</b> 管理栄養士による高齢者のための栄養についての講話後、食生活改善推進員によるおやつを試食をしながら参加者同士の交流をはかります。 持ち物：水分
2	6月6日(水) 13:30~15:00	<b>スクエアステップで介護予防</b> 健康運動指導士・スクエアステップリーダーによるスクエアステップの体験を通じて、身体面・認知面の介護予防と参加者同士の交流をはかります。 持ち物：上靴・水分・タオル・動きやすい服装
3	7月13日(金) 10:00~11:30	<b>音楽療法で楽しく介護予防</b> 音楽に合わせて歌ったり体を動かしたり、昔のことをなつかしく思い出したり、音楽療法で楽しく取り組める認知症予防や介護予防が体験できます。 持ち物：水分

場所：稲生公民館 定員：30名（65歳以上の方） 参加費：無料

・配本/ふれあいライブラリー 4/2(月)・4/16(月) 15:30~16:00

子育て支援

## 平成30年度「稲生子育てサロン」へのおさそい

主催 稲生地区社会福祉協議会 共催 稲生公民館運営委員会

今年度も「稲生子育てサロン」は、親子でゆったりと遊べる場、お母さん達がホッとできる場所の提供や子育て真っ最中の方々の友だちづくりを応援しています。初めて参加される親子さんも気軽にお越し下さい。お待ちしております。

- ◆場 所 稲生公民館ホール
- ◆開催日 毎月 第3火曜日（8月はお休み）
- ◆時 間 午前10時～11時30分

### 《稲生子育てサロンの開催予定日》

- 4月17日(火) \*保健師さんのお話・身体測定・育児相談
- 5月15日(火) \*子育て支援センターりんりん
- 6月19日(火) \*栄養士さんのお話
- 7月17日(火)
- 8月 ◆お休み◆
- 9月18日(火) \*ミニ運動会
- 10月16日(火) \*保健師さんのお話・身体測定・育児相談日・親子ヨガ
- 11月20日(火) \*潮音(しおん・人形劇)
- 12月18日(火) \*クリスマス会
- 1月15日(火) \*栄養士さんのお話
- 2月19日(火) 未定
- 3月19日(火) \*おたのしみ会



### <おねがい>

「稲生子育てサロン」を手伝ってくださるボランティアの方を募っています。



☆子育てサロン開始時の10時に警報(暴風・大雨・大雪・洪水・地震)が発令されているときは中止になります。  
お問合せ・・・稲生公民館

☎387-0479



稲生地区社会福祉協議会会長 大澤 朝子

- ” 理事(主任児童委員) 岩本維久子
- ” 理事(主任児童委員) 鈴木 弥生

平成29年度 稲生公民館サークル

	曜日	サークル名	週	活動時間	募集定員
1	月	抹茶	第 1・2・3	10:00~12:00	15
2		囲碁(上級)	第 1・2・3	13:15~16:45	19
3		洋画(さくら会)	第 1・2・4	9:30~11:30	20
4		洋画(さくらんぼの会) (透明水彩基礎コース)	第 1・2・4	13:30~15:30	15
5		稲花(詩吟)	第 1・2・4	13:00~15:00	10
6		第3週パン(中級)	第 3	9:45~13:15	10
7		第4週パン(初級)	第 4	9:45~13:15	10
8		はじめての尺八	第 1・3	19:00~21:00	10
9		新舞踊	第 2・4	19:30~21:00	10
10	火	ウッドバーニング(烙描画)	第 1・3	9:30~11:20	10
11		習字(成人)	第 2・4	13:00~15:00	15
12		習字(子供)	第 2・4	15:00~16:45	35
13		コーラス みもざ	第 1・3	13:30~15:30	40
14		ヨーガ	第 1・3	13:30~15:00	15
15		裏千家茶道の基本	第 4	19:30~21:15	5
16	水	煎茶	第 2	10:00~13:00	8
17		大正琴	第 1・3	9:30~12:00	15
18		3B体操	第 1・2・3	10:00~11:00	20
19		稲生(詩吟)	第 1・2・3	13:00~15:00	15
20		水墨画	第 4 (1月・8月休み)	13:00~15:00	15
21		とよのみさき短歌会	第 2	13:00~16:00	12
22		空手道	第 1・2・3・4	19:00~20:30	25
23	木	実用筆ペン	第 1・3	9:30~11:00	20
24		囲碁(初級)	第 2・4	9:15~12:00	12
25		絵手紙	第 3	9:30~12:00	25
26		編み物	第 1・3	13:30~15:30	15
27		創作型紙	第 3	13:00~15:00	10
28		ストレッチ体操(昼の部)	第 1・2・4	13:30~14:30	27
29		ストレッチ体操(夜の部)	第 1・2・3・4	20:00~21:00	25
30	金	みんなと楽しくリトミック	第 1・3	10:00~11:00	10
31		生華(午前の部) 嵯峨御流	第 1・2・3	10:30~12:00	10
32		生華(夜の部) 嵯峨御流	第 1・2・3・4	19:30~21:00	20
33		リンパ・ヨガ	第 1・3	13:30~15:00	32
34		古布手芸	第 3	13:00~15:00	15
35		俳句	第 1	13:30~15:00	10
36		空手・棒術	第 1・2・3・4	19:00~21:15	15
37	土	太極拳・気功	第 1・2・3	10:00~11:30	30

稲生公民館

5 月

日	曜日	予 定
1	火	
2	水	
3	木	憲法記念日
4	金	みどりの日
5	土	こどもの日
6	日	
7	月	ふれあいライブラリー(15:30～16:00)
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	子育て支援「稲生子育てサロン」10:00～11:30
16	水	高齢者教室『カロリーリング』(13:30～15:00)
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	ふれあいライブラリー(15:30～16:00)
22	火	おいしく学ぶ介護予防(10:00～11:30)
23	水	健康増進教室(13:30～15:00)
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	環境のお話と寄せ植え教室(13:30～15:30)
31	木	