



長太公民館だより

平成30年4月20日
鈴鹿市北長太町289
TEL 385-3927
FAX 385-3927
《 第291号 》

平成30年度がスタートします！



暖かい春がやってきました。本年度も地域活動の拠点として、生涯学習の場として気軽に公民館をご利用いただけるよう、職員一同企画・運営してまいります。今後とも、皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

ハルディック・ウォーキング講座

ウォーキングより20%も運動量UP！正しい歩行姿勢が整えられ、ダイエット効果も抜群！転倒予防、介護予防など様々な効果が期待できます。

【開催日時】① 5月17日（木） 9：30～11：30

雨天の場合はホール

② 5月30日（水） //

雨天の場合は31日（木）

【場 所】長太公民館 駐車場と周辺（17日雨天の場合はホール）

【定 員】20名

【参加費】300円（レンタルポール代2回分+天然水）初回に集金します。

【持ち物】タオル、帽子、リュック、飲料水、運動のできる服装、履き慣れた靴
雨天の場合は室内履き（体育館シューズなど）

【申込み】長太公民館窓口もしくはお電話で

TEL385-3927

※2回（予備日含め3回）連続講座です。2回とも出席できる方のみのお申し込みとなります。



パン教室

基本から教えていただきます。初回はアンパンをつくります。（サラダ付き）

【日 時】6月7日（木）9：00～

【場 所】長太公民館 調理室

【参加費】300円

【定 員】10名

【持ち物】エプロン、三角巾、ふきん2枚

【申込み】長太公民館窓口もしくはお電話で

TEL385-3927



ふれあいライフラー 4月25日（水）14：30～15：00



なごみ倶楽部生募集

(成人学級の名称がかわりました!)

今年のなごみ倶楽部生(旧:成人学級)を募集します。
内容は下記の表の通りです。たくさんのご参加お待ちしております。

	日 時		内 容
1	5月29日(火)	13:30~	「開級式」 「FREE DAM 音楽リクリエーション」
2	6月21日(木)	10:00~	「歴史学習と勾玉づくり」 勾玉ペンダントをつくります。
3	7月5日(木)	10:00~	「介護保険あれこれ」 ~介護保険について学びます。
4	9月6日(木)	10:00~	「カローリング」 毎年恒例「カローリング」 マンネリ・ワンパターン楽しければそれでいいんです!
5	9月20日(木)	8:00~	「社会見学」 選定中!乞うご期待!
6	10月17日(水)	10:00~	「姿勢から健康を考える」 ~姿勢と健康の関連性を学んで、日々の生活に役立つ運動を学びます。
7	11月13日(火)	10:00~	「閉級式」 「手品」 楽しく最後を締めくくりましょう!

《場 所》 長太公民館 ホール 《持 物》 各回 鉛筆又はボールペン 上履き

※申し込まれた方は講座開催日を個々に連絡しませんので各回日時を確認のうえ出席をお願いします。

申込期限 5 月 11 日 (金)

----- ✕ き り と り ✕ -----

なごみ倶楽部生 申 込 書

名 前	
住 所	
電 話	

申込み控え 兼 領収書

名 前	
領 収 金 額	500円

平成30年度 長太公民館サークル公民館サークル一覧表

		サークル名	活動日	時間
1	月	フレッシュ3B体操	毎週	9:30~10:30
2		さわやか3B体操	毎週	10:40~11:40
3		合唱会ふくぶくろ	1・3	13:30~15:30
4		※押し絵	2・4	13:30~15:30
5		※剣舞	毎週	19:00~21:00
6		スポーツ吹矢	2・4	13:30~15:30
7	火	空手道拳和会	毎週	19:00~21:00
8		料理	1・3	9:00~11:00
9		ヨガA	1・3	9:30~10:30
10		ヨガB	1・3	10:45~11:45
11		大正琴	1・3	13:30~15:30
12		着付け	2・4	9:30~11:30
13		パッチワーク	2・4	13:30~15:30
14		民舞踊(昼)	2・4	13:30~15:30
15	水		1・3	9:30~11:30
16		韓国語A	1・3	9:30~10:30
17		韓国語C	1・3	10:45~11:45
18		華道(池坊)	1・3	13:30~15:30
19		韓国語B	2・4	9:30~10:30
20		男性料理	2・4	10:00~12:00
21	木	※カラオケ(昼)	2・4	13:30~15:30
22		民舞踊(夜)	毎週	19:30~21:30
23		ヨガC	2	9:30~11:00
24		絵手紙	2	9:30~11:30
25	金	詩吟	2・4	13:30~15:30
26		和紙ちぎり絵	1・3	9:30~11:30
27		スクエアステップ	1・3	9:30~11:30
28		フォークダンス	1・3	13:30~15:30
29		華道(嵯峨御流)	1・3	13:30~15:30
30		民謡	2・4	13:30~15:30
31		伊勢型紙	2・4	9:30~11:30
32		書道	2・4	13:30~15:30
33	土	箏	1	13:30~15:30
		※囲碁	毎週	9:00~15:00

※同好会

長太公民館

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	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	ふれあいライブラリー14:30~15:00
17	木	
18	金	
19	土	海岸清掃 9:30~
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	町民運動会
28	月	
29	火	くじらっこ 10:00~ なごみ倶楽部13:30~
30	水	ふれあいライブラリー14:30~15:00
31	木	