

# 加佐登公民館だより

第7号

令和8年5月5日

鈴鹿市高塚町1068-1 ☎: 378-7422 FAX: 378-4917



令和8年度



## いきいき健康教室参加者募集

対象者：加佐登地区にお住まいの60歳以上の方で原則として全回参加可能な方  
定員：15名様（先着順で定員になり次第締め切らせていただきます）  
参加費：第2回（7月）と第5回（11月）以外は無料です

	開催日	時間	内容
1	6月3日（水）	10:00～11:00	人権尊重まちづくり講演会
2	7月1日（水）	10:00～11:30	かんたん押絵（柄が選べます）
3	9月2日（水）	10:00～11:30	ボッチャ体験
4	10月23日（金）	10:00～11:30	音楽療法
5	11月4日（水）	10:00～11:30	身体に優しい昼食づくり
6	12月23日（水）	10:00～11:30	祝い袋を作ろう
7	1月13日（水）	10:00～11:30	音楽療法
8	2月3日（水）	10:00～11:30	ヤクルトの健康教室

令和8年5月11日（月）8時30分から受付を開始します  
都合により日時・内容等が変更になる場合がありますのでご了承ください

裏面もご覧ください

✂ キリトリ

いきいき健康教室・人権尊重まちづくり講演会・ウォーキングを楽しもう！申込書	
ふりがな	年齢
お名前	65歳未満
	65歳以上
電話番号	希望講座に○をつけてください
	いきいき健康教室
ご住所	人権尊重講演会
	ノルディックウォーキング



# 加佐登地区人権尊重まちづくり講演会 のご案内



## 「耳読（聞く読書）恩愛～父の心・母の心～」

明治時代や戦時中の親子の姿を描いた作品を取り上げ、BGMを用いながら臨場感あふれる朗読を行い、当時の情景を思い浮かべながら、親が子を思う心の尊さや平和の大切さをお伝えします。

日時：令和 8年 6月 3日（水）10：00～11：00

場所：加佐登公民館 ホール

講師：木村 由美子さん

内容：芥川龍之介「捨て子」向田邦子「字のない葉書」  
桂文我 落語紙芝居「七度狐」人権紙芝居「命のシーソー」

参加費：無料

申込み：裏面申込書にご記入の上公民館までお申し込みください。

電話可（378-7422）

いきいき健康教室に入られる方はこちらの申込みは不要です。

### 講師プロフィール

JPIC（ジェイピック）読書アドバイザーとして、地域活動の場や幼稚園・小学校・中学校・高校などで本のお話や読み聞かせ会などを開催し広く活躍されています。

## ノルディックポールを使ってウォーキングを 楽しもう！

日時：令和 8年5月25日（月）9：30～11：30

予備日 5月27日（水）

場所：フラワーパーク（加佐登公民館に集合します）

講師：川浦 日出美さん

内容：ノルディックポールを使って約5kmウォーキングを楽しみます。  
ポールは公民館で準備します。

持ち物：雨具、帽子、サングラス、動きやすい服装、タオル  
運動靴（履きなれたもの）、水分、リュックサック


参加費：無料 スポーツドリンクの参加賞があります！

定員：15名


申込み：裏面申込書にご記入の上公民館までお申し込みください。

ポールの推進力を使うため足だけでなく上半身も使います。これにより姿勢がよく保たれ、膝や腰への負担を減らせる効果があります。





## 加佐登公民館 サークル一覧表



	サークル名	活動日	時間
1	動きケア体操	毎週月曜日 (祝日除く)	10:00~11:00
2	大正琴	第1・3・4火曜日	9:30~11:30
3	詩吟(広瀬)	毎週火曜日	14:00~16:00
4	囲碁クラブ	毎週火曜日 (祝日除く)	13:00~16:00
5	津軽三味線	第3水曜日	9:30~12:00
6	将棋愛好会	毎週水曜日	13:00~16:00
7	たのしい3B体操	毎週水曜日 (祝日除く)	13:30~15:00
8	楽踊	第3木曜日	10:30~11:30
9	フラワーアレンジメント	第4木曜日	13:30~15:00
10	3B体操	毎週金曜日	13:00~14:30
11	荒神山歌謡クラブ	毎週土曜日	19:30~21:30

加佐登公民館 予定表

日	曜日	予 定
5月		
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
12	火	
13	水	加佐登すくすく広場(子育てコーディネーターと遊ぼう) 10:00～11:30
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	ふれあいライブラリー 11:00～11:30 ウォーキング講座 9:30～11:30
26	火	
27	水	ウォーキング講座 9:30～11:30 (予備日)
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	
6月		
1	月	
2	火	
3	水	いきいき健康教室(人権尊重まちづくり講演会) 10:00～11:00
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
9	火	
10	水	加佐登すくすく広場(親子クッキング) 10:00～11:30