

# 石薬師公民館だより

発行：石明協

令和8年6月5日

電話 374-2990

FAX 374-4268

## 公民館事業のご案内

6月8日(月)9時より窓口で申し込みを受け付けます。(FAX 不可です。)

電話申し込みも可能です。ただし6月15日(月)からです。石薬師地区在住の方優先となりますのでご了承ください。ご都合によりキャンセルされる場合はご連絡ください。

## コーヒー教室

① 知れば知るほど美味しくなる! コーヒーの淹れ方、選び方

② 実習 おいしいコーヒーの淹れ方教室

【日時】 令和8年7月1日(水) 【講師】 AGF 鈴鹿株式会社様

10:00~11:30 【定員】 30人 【参加費】 無料

【場所】 石薬師公民館 2階ホール



## 【全3回】座ってできる ストレッチヨガ教室(2回目)

【日時】 令和8年7月2日(木)

10:00~11:00

【場所】 石薬師公民館 2階ホール

【講師】 中村由香里さん

【定員】 10人 【参加費】 無料

【持ち物】 上靴、タオル(必須)、お茶(水分補給)

※動きやすい服装でお願いします。



6/4 開催時と同じ内容です。

イスに座って行います。

初めての方、おさらいしたい方

床に座るのが難しい方、リフレッ

シュしたい方におすすめ!

血行を良くし、筋肉の緊張を和らげます。

## 【全3回】女性力アップ講座 セルフリンパマッサージ(1回目)

【場所】 石薬師公民館 2階ホール

【日時】 令和8年7月16日(木)

10:00~11:30

【講師】 寺田久代さん(リンパセラピスト)



【定員】 10人 【参加費】 無料

【持ち物】 ヨガマット、汗ふき用タオル

お茶(水分補給)

※動きやすい服装でお願いします。

きりとり

石薬師公民館事業申込書 (コーヒー教室・ストレッチヨガ・女性力)				参加希望に○印を		
ふりがな		自治		↓	コーヒー教室	7/1
氏名		会名			ストレッチヨガ	7/2
電話番号		年齢	歳		女性力	7/16
住所	鈴鹿市					

## 令和8年度 石薬師公民館サークル

No.	サークル名	活動日（曜日）		活動時間
1	3 B体操シニア	第1・2・3	(月)	9:30~10:30
2	民舞踊	毎週	(月)	10:00~12:00
3	絵画 丘の会 (月)	第2・4	(月)	13:00~16:00
4	紙バンド手芸	第1・3	(月)	13:30~15:30
5	朝ヨガ(旧やさしいヨガ)	第2・4	(火)	9:00~10:00
6	ヨガ1	第1・3	(火)	10:00~11:30
7	ヨガ2	第2・4	(火)	10:15~11:45
8	武術太極拳	第2・4	(火)	19:30~21:30
9	手づくりパン	第4	(水)	9:00~13:00
10	フラワーアレンジメント	第3	(水)	10:00~12:00
11	絵画 丘の会 (水)	第2・4	(水)	13:00~16:00
12	整体ストレッチヨガ	第2・4	(木)	10:00~11:30
13	楊名時太極拳	毎週	(木)	13:30~15:00
14	民謡	第2・4	(木)	13:30~15:30
15	大人のぬりえ	第1・3	(金)	9:30~11:30
16	茶道(裏千家)	第2・4	(金)	10:00~12:00
17	囲碁	毎週	(金)	13:00~16:00
18	剣詩舞	毎週	(金)	19:00~21:00

石薬師公民館 予定表

日	曜日	予 定
6月		
1	月	
2	火	
3	水	健康教室① 10:00～11:30
4	木	座ってできるストレッチヨガ教室① 10:00～11:00
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	工芸教室『ガラスアート作り』 9:30～11:30
30	火	認知症予防教室『音楽療法』 10:00～11:30
7月		
1	水	コーヒー教室『おいしいコーヒーの淹れ方、選び方』 10:00～11:30
2	木	座ってできるストレッチヨガ教室② 10:00～11:00
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
9	木	
10	金	