

石薬師公民館だより

発行：石明協
令和7年6月5日

電話 374-2990
FAX 374-4268

健康教室②

いつまでも歩ける 足、膝、股関節



【日時】令和7年7月9日（水）

10:00～11:30

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】中世古 高伸さん

【定員】20人 【参加費】無料

【持ち物】お茶（水分補給）

※動きやすい服装でお願いします

日常生活の中で特に衰えやすい
足、膝、股関節の健康を保ち、
転倒を予防する方法などについ
て紹介します。

裏面のお知らせもご覧ください。

健康のど体操 第2回

参加費
無料

【日時】令和7年7月16日（水）

誤：13:30～15:30

正：10:00～11:30

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】安藤 浩子さん

【定員】15人→20人

【持ち物】お茶（水分補給）

ご気軽に参加してみてください

ストレス解消だけで
なく、誤嚥防止にも
役立ちます



申し込み・問い合わせは石薬師公民館まで（電話 059-374-2990）

き り と り

石薬師公民館事業申込書（健康教室②・健康のど体操②）				受付日 月 日	
ふりがな 氏 名		自治 会名		参加希望に○印を	
電話番号		年齢	歳	健康教室② 7月9日（水）	
住 所	鈴鹿市			健康のど体操② 7月16日（水）	

石薬師公民館（健康のど体操①／ストレッチヨガ②） ← 希望講座を○で囲む				受付日	月	日
ふりがな 氏 名			電話 番号			
住 所	鈴鹿市	自治 会名		年齢		

き り と り

開催間近!! 申し込まれた方は忘れずにご参加ください

第1回

若干名募集します

健康のど体操教室

6月18日(水) 10:00~11:30

誤嚥防止、呼吸のし辛さの改善などが期待できます

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】安藤浩子さん

【持ち物】お茶（水分補給）

【参加費】無料



第2回

若干名募集します

座ってできる ストレッチヨガ教室

7月3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

【持ち物】上靴、タオル

お茶（水分補給）

【参加費】無料



申し込み・問い合わせ

石薬師公民館 電話 059-374-2990

すでに定員に達している場合もあります。ご容赦ください。

ふれあいライブラリー



図書館に行かなくても
公民館で本を借りられます
リクエストもOK

6月 6/11(水)、6/25(水)

7月 7/9(水)、7/23(水)

時間は毎回 10:00~10:30
市立図書館から職員が来ます

次回 6/20 号にて下記の募集を行います

工芸教室

粘土細工

7/22(火) 13:30~



認知症予防講座①

音楽療法

7/30(水) 10:00~

石薬師公民館だより

発行：石明協

令和7年6月20日

電話 374-2990

FAX 374-4268

工芸教室 粘土細工



見本は窓口にあります

【日時】 令和7年7月22日（火）

13:30～15:30頃

【場所】 石薬師公民館2階ホール

【講師】 渡辺 香里さん 【定員】 10人

【持ち物】 持ち帰り用の袋、箱

【申込方法】 材料費 1,000 円を添えて

窓口でお申し込みください(電話不可)

※サイズ目安：幅 30cm×奥行き 3cm×高さ 15cm

認知症予防教室①

音楽療法



昭和歌謡、唱歌など
懐かしのメロディーで
楽しく脳トレ！

歌や音楽を使った
レクリエーション
でストレス発散♪

【日時】 令和7年7月30日（水）

10:00～11:30頃

【場所】 石薬師公民館2階ホール

【講師】 桐生 小百合さん 【定員】 20人

【参加費】 無料

【申込方法】 電話または窓口で

【持ち物】 お茶(水分補給)

申し込み・問い合わせは石薬師公民館まで（電話 059-374-2990）

き り と り

石薬師公民館事業申込書（工芸教室・認知症予防①）				受付日 月 日	
ふりがな 氏 名		自治 会名		参加希望に○印を	
電話番号		年齢	歳	工芸教室 7月22日（火）	
住 所	鈴鹿市			認知症予防② 7月30日（水）	

裏面にも事業のご案内があります。ぜひご覧ください。

石薬師公民館（健康教室②／健康のど体操②） ← 希望講座を○で囲む				受付日	月	日
ふりがな 氏 名			電話 番号			
住 所	鈴鹿市	自治 会名		年齢		

き り と り

開催間近!! 申し込まれた方は忘れずにご参加ください

健康教室②

若干名募集します

いつまでも歩ける足、
膝、股関節

7月9日(水) 10:00～11:30

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】中世古 高伸さん

【持ち物】お茶(水分補給)

※動きやすい服装でお願いします

参加無料

股関節・ひざでお悩みの方
お気軽にご参加ください



若干名募集します

健康のど体操教室②

7月16日(水) 10:00～11:30

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】安藤 浩子さん

【持ち物】お茶(水分補給)

参加無料

お気軽に
ご参加ください



申し込み・問い合わせ

石薬師公民館 電話 059-374-2990

すでに定員に達している場合もあります。ご容赦ください。

ふれあいライブラリー



図書館に行かなくても
公民館で本を借りられます
リクエストもOK

7月 7/9(水)、7/23(水)

8月 8/6(水)、8/20(水)

時間は毎回 10:00～10:30

市立図書館から職員が来ます

次回 7/5 号にて下記の募集を行います

座ってできる
ストレッチヨガ教室③

8/7(木) 10:00～

令和 7 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	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 : 30
10	フラワーアレンジメント	第 3	(水)	10 : 00～11 : 30
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	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		
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
7月		
1	火	
2	水	
3	木	座ってできるストレッチヨガ教室② 10:00～11:00
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	健康教室② 10:00～11:30 ふれあいライブラリー 10:00～10:30
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	健康のど体操教室② 10:00～11:30
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	工芸教室 13:30～15:30
23	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	認知症予防教室① 10:00～11:30
31	木	