

# 石薬師公民館だより

発行：石明協  
令和7年7月5日

電話 374-2990  
FAX 374-4268

## ストレッチヨガ教室③



## 座ってできるストレッチ

## ヨガ教室 第3回



【日時】令和7年 8月 7日 (木)  
10:00~11:00頃

【場所】石薬師公民館 2階ホール

【講師】中村 由香里さん

【定員】20人

【持ち物】上靴、お茶（水分補給）  
タオル（必須）

【申込み】電話または窓口で  
お願いします

- \*血の巡りを良くし、筋肉の緊張を和らげます。
- \*体の柔軟性の向上、運動不足解消、姿勢の改善などの効果があります。
- \*椅子があればどこでもできるので、ご家庭でも実践していただけます。

裏面にも事業のご案内があります。ぜひご覧ください。

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(ストレッチヨガ③)		受付日		
		月	日	
ふりがな 氏名		住所		
電話番号		自治 会名	年齢	

石薬師公民館（工芸教室／認知症予防①） ← 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

 <p>若干名募集</p> <h2>工芸教室 粘土細工作り</h2> <p>7月22日(火) 13:30~15:30</p>	<p>【場所】石薬師公民館2階ホール          【講師】渡辺 香里さん          【持ち物】持ち帰り用の袋、箱          ※幅 30cm×奥行き 3cm×高さ 15cm 程度          【申込み】材料費(1,000円)を添えて          窓口へお願いします</p> 
<p>認知症予防講座① 若干名募集</p> <h2>音楽療法</h2> <p>7月30日(水) 10:00~11:30</p>	<p>【場所】石薬師公民館2階ホール          【講師】桐生 小百合さん          【参加費】無料          【持ち物】お茶(水分補給)          【申込み】電話または窓口で</p> 

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  
 まずはお問い合わせください



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

8/5号にて下記の募集を行います

女性力アップ講座②  
 9/4(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	3B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
7月		
22	火	工芸教室 13:30～
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	
8月		
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
7	木	座ってできるストレッチヨガ教室③ 10:00～11:00
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	