

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

参加費
無料

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

若干名募集

工芸教室 粘土細工作り

7月22日(火) 13:30~15:30

【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



認知症予防講座①

若干名募集

音楽療法

7月30日(水) 10:00~11:30

【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



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

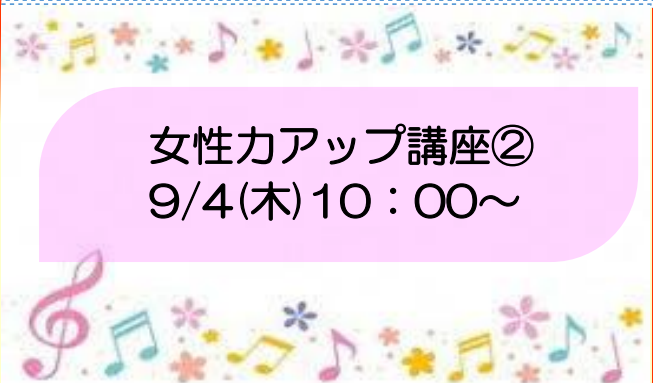
7月 7/9(水)、7/23(水)

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	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
8月		
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	
9月		
1	月	
2	火	
3	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
4	木	女性力アップ講座② リンパマッサージ 10:00～11:30
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	
17	水	健康のど体操教室③ 10:00～11:30 ふれあいライブラリー 10:00～10:30
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	