

石薬師公民館だより

発行：石明協

令和7年9月5日

電話 374-2990

FAX 374-4268

健康教室③

体を動かして認知症予防



【日時】令和7年10月8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

【申込方法】電話または窓口で

【持ち物】お茶(水分補給)

※動きやすい服装でお願いします

健康のど体操教室④

【日時】令和7年10月15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

【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)



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（健康教室③・のど体操④）			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			

石薬師公民館事業申込書（乳幼児教室・のど体操③）					受付日 月 日	
ふりがな 氏 名		年 齢	歳	希望 に○	乳幼児教室（全3回） のど体操③ 9/17	
乳幼児教室 子どもの名前	ふりがな	年 齢	歳 ヶ月	電話番号		
住 所	鈴鹿市			自治会名		

き り と り

各事業若干名募集します!申し込まれた方は忘れずにご参加ください

乳幼児教室（全3回）

- ① 10月2日（木） 秋の遊び 他
 - ② 11月6日（木） 英語で工作遊び
 - ③ 12月4日（木） クリスマス会
- 毎回 10:00～11:00

【場所】石薬師公民館 2階ホールまたは和室

【定員】親子 10 組程度

【参加費】無料

【持ち物】お茶（水分補給用）

汚れてもよい服装でお越しください。

【申込方法】電話または窓口で

※原則として3回ともご参加をお願いします。



健康のど体操教室③

9月 17 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

【定員】20 名（先着順）【参加費】無料

【持ち物】お茶（水分補給用）

【申込方法】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

定員に空きがあれば申し込みできます。
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

9月 9/17(水)
10月 10/15(水)、10/29(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 9/20 号にて下記の募集を行います

認知症予防教室②
～歌って元気踊って元気～
10/16（木） 10:00～

石薬師公民館 Presents
ミュージック・ガーデン
10/30（木） 13:30～

石薬師公民館だより

発行：石明協

令和7年9月20日

電話 374-2990

FAX 374-4268

認知症予防教室②

音楽療法

～歌って元気踊って元気～



【日時】令和7年10月16日（木）

10:00～11:00頃

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】NPO 法人 みんな De うきうき歌謡団

【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）

去年の様子



石薬師公民館 Presents

ミュージック・ガーデン



【対象】石薬師地区在住の方

【日時】令和7年10月30日（木）

13:30～14:30（13時開場）

【場所】石薬師公民館2階ホール

【定員】25人（先着順）

【参加費】500円

（※必ず当日にお持ちください）

【持ち物】お茶（水分補給）

【申込方法】電話または窓口で

【備考欄】空きがあれば当日参加も可能です。

【共催】公益財団法人 鈴鹿市文化振興事業団

【出演者】スマイル☆スマイル

ウクレレ：ジューク・オカヨシ さん

ギター：せき ともこ さん

普段は大きなホールでしか味わえないプロの演奏家による公演を間近で体感できます。

音楽の魅力を一緒に学んでみませんか？

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（認知症予防②・ミュージック・ガーデン）				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	認知症予防教室② 10月16日（木）	
住 所	鈴鹿市			ミュージック・ガーデン 10月30日（木）	

裏面に事業の詳細があります。ぜひご覧ください。

ミュージック・ガーデン 出演者紹介

Smile*Smile

(スマイル☆スマイル)



ウクレレとギターによるアコースティック・ユニット。

ウクレレアンサンブルを核とするサウンドと、親しみやすい選曲、楽しいMCトークで、そのステージはユニット名そのまま「スマイル」にあふれ楽しさ満点と好評です。

我々のバンド演奏を通じて、ステージと客席、その時間と空間をシェアするすべての方々と「笑顔のキャッチボール」ができる…そんなステージを目指しています。

ウクレレ：ジューク・オカヨシ さん（左）

ギター：せき ともこ さん（右）

申し込み・問い合わせは石薬師公民館まで(電話 059-374-2990)

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
9月		
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
10月		
1	水	
2	木	乳幼児教室① 10:00～11:00
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	健康教室③ 10:00～11:30
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	
15	水	健康のど体操教室④ 10:00～11:30 ふれあいライブラリー 10:00～10:30
16	木	認知症予防教室② 10:00～11:30
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
30	木	石薬師公民館Presents ミュージック・ガーデン 13:30～
31	金	