

石薬師公民館だより

発行：石明協

令和7年10月5日

電話 374-2990

FAX 374-4268

健康教室④ 腰痛体操 2025

【日時】令和7年11月12日（水）

10:00～11:30頃

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】中世古 高伸さん

【定員】15人 【参加費】無料

【申込方法】電話または窓口で

【持ち物】上履き、お茶（水分補給）、タオル
ヨガマットまたは大きめのバスタオル

※動きやすい服装でお越しください。

腰痛を自分で緩和させるために必要なことを、日々実践できる運動と共に紹介します。国民の約80%が経験する腰痛にならない体づくりを目指しましょう！

伊勢型紙教室 来年の干支を 伊勢型紙で作ります

【日時】令和7年11月18日（火）

9:30～11:30頃

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】坂 哲雄さん 【定員】12人（先着順）

【持ち物】お茶（水分補給）

【申込方法】材料費500円を添えて
窓口でお申し込みください（電話不可）

過去の作品を
公民館にて展示
しております



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（健康教室④・伊勢型紙教室）				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④ 11月12日（水）	
住 所	鈴鹿市			伊勢型紙教室 11月18日（火）	

石薬師公民館事業申込書（認知症予防教室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）	

----- き り と り -----

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）



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

【共催】鈴鹿市文化振興事業団

【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】空きがあれば当日参加も可能です。

プロの演奏家「スマイル☆スマイル」による
ギターとウクレレの演奏を間近で体感でき
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）

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

10月 10/15(水)、10/29(水)

11月 11/19(水)のみ

時間は毎回 10:00～10:30
市立図書館から職員が来ます

次回 10/20 号にて下記の募集を行います

健康のど体操教室⑤

11/19(水) 10:00～

折紙教室

11/25(火) 13:30～

石薬師公民館だより

発行：石明協

令和7年10月20日

電話 374-2990

FAX 374-4268

裏面にも事業のご案内があります。ぜひご覧ください。

健康のど体操教室⑤

【日時】令和7年11月19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（先着順） 【参加費】無料

【持ち物】お茶（水分補給）

【申込方法】電話または窓口で



折紙教室

折紙で干支の
飾りを作ります

【日時】令和7年11月25日（火）

13:30～15:30

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】一尾 規子さん

【定員】12人（先着順） 【参加費】無料

【持ち物】お茶（水分補給）

【申込方法】電話または窓口で



過去の作品例

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（健康のど体操⑤・折紙教室）				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	健康のど体操⑤ 11月19日（水）	
住所	鈴鹿市			折紙教室 11月25日（火）	

石薬師公民館（健康教室④／伊勢型紙） ← 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④ 若干名募集します

腰痛体操 2025

11月12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】上履き、お茶(水分補給)、タオル
ヨガマットまたは大き目のバスタオル

※動きやすい服装でお越しください。

若干名募集します

伊勢型紙教室

11月18日(火) 10:00~11:30

【場所】石薬師公民館2階ホール

【講師】坂 哲雄さん

【持ち物】お茶(水分補給)

【申込方法】材料費 500 円を添えて
窓口でお申し込みください(電話不可)

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

11月 11/17(水)のみ

12月 12/1(水)、12/15(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 11/5 号にて下記の募集を行います

しめ縄教室

12/16(火) 13:30~

過去の作品例



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
10月		
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	
11月		
1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
5	水	
6	木	乳幼児教室② 10:00～11:00
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	健康教室④ 10:00～11:30
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	伊勢型紙教室 9:30～11:30
19	水	健康のど体操教室⑤ 10:00～11:30 ふれあいライブラリー 10:00～10:30
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	折紙教室 13:30～15:30
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	石薬師地区ふれ愛フェスティバル 9:00～15:00