

石薬師公民館だより

発行：石明協
令和7年11月20日
電話 374-2990
FAX 374-4268

健康のど体操教室⑥



今年度最後となります。
ふるってご参加ください。

【日時】令和7年12月17日（水）
10:00～11:30頃

【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

こんにゃく作り教室

【日時】令和7年12月18日（木）
9:30～12:00頃

【場所】石薬師公民館2階調理室

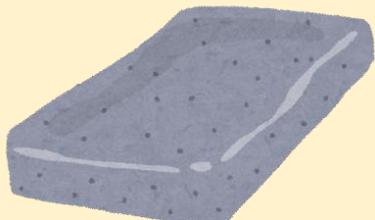
【講師】豊田 栄美子さん

【定員】10人（先着順） 【参加費】400円

【持ち物】エプロン、三角巾、マスク、布巾
お茶（水分補給）、持ち帰り用の袋

【申込方法】参加費を添えて窓口で（電話不可）

一度に食べきれないほど
沢山のこんにゃくを作ります。



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（健康のど体操⑥・こんにゃく作り）			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⑥ ^{12月17日（水）}	
住所	鈴鹿市			こんにゃく作り ^{12月18日（木）}	

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
12月		
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日
1月		
1	木	休館日
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	ふれあいライブラリー 10:00~10:30
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	ふれあいライブラリー 10:00~10:30
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	