

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

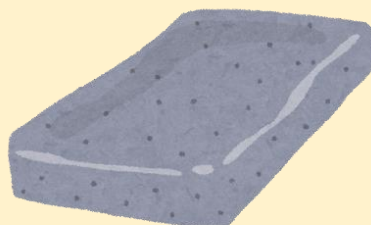
【定員】10人（先着順） 【参加費】400円

【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	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
1月		
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	
2月		
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	ふれあいライブラリー 10:00~10:30
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	ふれあいライブラリー 10:00~10:30
19	木	
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	天皇誕生日
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	