

石薬師公民館だより

発行：石明協
令和8年5月5日

電話 374-2990
FAX 374-4268

石薬師地区の皆様には、平素より公民館の事業や活動に格別のご理解とご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。石薬師地区明るいまちづくり協議会総会にて、令和8年度公民館事業が決定しましたので、ご案内いたします。

令和8年度 石薬師公民館 主催事業一覧

<講座>

事業名	主な内容	対象	実施日	時間	定員
認知症予防教室	音楽療法	一般	6/30	10:00~11:30	15
工芸教室	ガラスアート作り	一般	6/29	9:30~11:30	10
コーヒー教室	おいしいコーヒーの淹れ方、選び方	一般	7/1	10:00~11:30	30
女性力アップ講座	ヨガマットを使ったリンパマッサージ	女性	7/16 9/15 11/5	10:00~11:30	各10
電気工作教室	電気工作	小学生	8/19	13:30~15:30	15
寄せ植えワークショップ	多肉植物の寄せ植え	一般	9/17	9:30~11:30	10
石薬師公民館 Presents 公民館落語	プロの落語家による寄席	一般	10月	13:30~14:30	20
折紙教室	干支の折紙	一般	10/15	9:30~11:30	12
伊勢型紙教室	干支の伊勢型紙作り	一般	10/27	13:30~15:30	12
料理教室	豆腐と鶏めし作り	一般	11/19	9:30~12:00	10
しめ縄教室	しめ縄作り	一般	12/15	13:30~15:30	8

<定期講座>

事業名	主な内容	対象	回数	実施日	時間	定員
健康教室	シニアのための筋力アップ講座、ぐっすり睡眠で健康増進、認知症を予防しよう、簡単にできる腰痛体操	一般	4	6/3、8/20 9/2、10/14	10:00~11:30	各15
座ってできる ストレッチヨガ教室	座ったままでできるストレッチヨガ	一般	3	6/4、7/2、9/3	10:00~11:00	各10
乳幼児教室	親子遊び パネルシアター クリスマス会	乳幼児 保護者	3	10/1、11/11 12/3	10:00~11:00	15組



申し込み方法

事業ごとに、公民館だよりにてお知らせします。
裏面の募集案内もご覧ください。

石薬師公民館事業申込書		受付日 月 日		↓	参加希望に○印を
ふりがな 氏名		自治 会名			健康教室① 6/3
電話番号		年齢	歳		ヨガ教室① 6/4
住所	鈴鹿市				ガラスアート 6/29
					音楽療法 6/30

きりとり

下記の事業について、5月7日(木)9時より窓口で申し込みを受け付けます。(FAX不可)石薬師地区在住の方優先。電話申し込みも可。ただし5/14(木)から。

お申し込み方法

健康教室(第1回) シニアのための筋力アップ講座

【日時】 令和8年6月3日(水)
10:00~11:30

正しくて安全な筋力トレーニングを学び筋力維持や転倒予防に役立てよう。

- 【講師】 中世古高伸さん
(米国公認カイロプラクター)
- 【定員】 15人 【参加費】 無料
- 【持ち物】 上靴、お茶(水分補給)
タオル ※動きやすい服装
- 【申込み】 電話または窓口で



ストレッチヨガ教室(第1回) 座ってできるストレッチヨガ

【日時】 令和8年6月4日(木)
10:00~11:00

どなたでも簡単にできるストレッチヨガです。椅子に座ってゆったりと身体をほぐそう。

- 【講師】 中村由香里さん
- 【定員】 10人 【参加費】 無料
- 【持ち物】 上靴、お茶(水分補給)
タオル ※動きやすい服装
- 【申込み】 電話または窓口で

工芸教室 ガラスアート



※縦15cm×横20cm

6月29日(月)9:30~11:30

- 【講師】 中西 久美子さん 【定員】 10人
- 【参加費】 1,000円
- 【持ち物】 細かい作業です。必要な方はメガネをご持参ください。
- 【申込み】 材料費(1,000円)を添えて窓口へお願いします。3色から選べます。公民館にお見本展示してあります。

認知症予防教室 音楽療法

6月30日(火)10:00~11:30

- 【講師】 桐生 小百合さん
- 【定員】 15人
- 【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・問い合わせは石薬師公民館まで(電話 059-374-2990)

令和8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	朝ヨガ(旧やさしいヨガ)	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)	9:00~13:00
10	フラワーアレンジメント	第3	(水)	10:00~12:00
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(裏千家)	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
5月		
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	
6月		
1	月	
2	火	
3	水	健康教室① 10:00～11:30
4	木	座ってできるストレッチヨガ教室① 10:00～11:00
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	ふれあいライブラリー 10:00～10:30