



## 令和8年度 定期講座のご案内

令和8年度の年間定期講座を下記のとおり開催いたします。  
受講をご希望の方は、裏面の申し込み要領をご確認のうえお申し込みください。

### 楽しいさわやか教室

【テーマ】いきいきと日常を過ごすために、様々なことをみんなで楽しく学びます。  
【対象】65歳以上の方 【定員】30名程度 【参加費】200円（初回時集金）  
【時間】基本、午前10時～11時30分（変更になる回もあります。）

回	月 日	内容（予定）
1	5月13日（水）	開講式、体組成計測定、骨密度測定～アルテハイム鈴鹿～
2	6月 3日（水）	音楽療法～うた仲間～
3	7月 1日（水）	食育セミナー～命を守る 水 見直そう！水分補給～
4	9月 2日（水）	コグニサイズで認知症予防
5	10月 7日（水）	音楽療法～くるくる～
6	11月 4日（水）	交通安全教室・特殊詐欺等防止講話
7	12月 2日（水）	フレイル予防～スクエアステップ教室～
8	9年 1月 6日（水）	コーヒー教室 ～AGF 鈴鹿～
9	2月 3日（水）	多文化共生・異文化理解講座
10	3月 3日（水）	みんなでうきうき健やかに・閉講式

### 健康増進

### 教室



目的：より良い健康状態を目指します。  
対象：成人・高齢者 定員：16名  
参加費：100円（初回時集金）  
時間：午前10時～11時30分  
◎記は、ヨガマットが必要です。

回	月 日	内容（予定）	講師
1	5月21日（木）	◎背骨を整えて健康づくり	すずか生涯学習 インストラクターの会 中世古さん
2	6月17日（水）	ぐっすり睡眠で健康増進	
3	9月16日（水）	いつまでも歩ける下肢強化体操	
4	11月26日（木）	◎簡単にできる腰痛体操	
5	9年1月20日（水）	認知症を予防しよう	

# 『素肌感で明るい表情メイク講座』

～くすみを飛ばして光を味方に。大人の「若見え」透け感メイク法～

肌のくすみを自然にカバーし、光を味方にした透け感メイクを学びます。  
年齢を問わず、どなたでも気軽に参加できる内容です。

開催日：5月15日（金）

時間：13：30～15：00

会場：河曲公民館 2階ホール

定員：30名（先着順）

参加費：500円（教材費）当日集金

お釣りのないようにご用意ください。

一部、公民館運営委員会が負担します。

※教材準備の都合上、キャンセルの際は必ずご連絡をお願いします。

## 【持ち物】

・顔全体が映る置き鏡

（無ければ手鏡でもOK）

・普段使っているメイク道具

（化粧下地等 スキンケアセット含）

※当日お越しになる際は、日焼け止め程度の素顔に近い状態でお越しください。メイクをされている場合は、メイク落としシートもご持参ください。

## 楽しいさわやか教室・健康増進教室・メイク講座

### 申し込み要領

○申込期間：令和8年4月13日（月）午前9時～4月30日（木）午後5時  
（申し込みは平日の午前9時～午後5時の間にお願いします）

○申込方法：地区市民センター窓口でお申込みいただくか、河曲公民館までお電話ください。

○定員：期間内にお申し込みいただいた方の中から、以下の順番で決定いたします。

①河曲地区の方（申し込み順）

②河曲地区外（鈴鹿市内）の方（申し込み順）

③鈴鹿市外の方

河曲地区の方を優先します。定員を超える申し込みがあった場合、地区外の方にはお断りすることもございます。また、河曲地区の方であっても、申し込み期間を過ぎて申し込まれた場合は優先できません。予めご了承ください。

○費用：各内容によって異なります（材料費等の実費負担を頂く場合もございます）

○活動記録：講座の様子を活動記録として撮影します。また、公民館文化祭で活動報告として展示する予定です。

#### 《今後の予定》

5月27日（水） 9：30～ 五平餅づくり体験講座

5月29日（金） 10：00～ 河曲の歴史講座

※詳細は5/5号の公民館通信に掲載します。お見逃しなく！

## 令和7年度 河曲公民館サークル 一覧表

サークル名	活 動 日		時 間
新舞踊	日曜日	1・2・4	9:00~12:00
書道	月曜日	1・3	10:00~11:30
暮らしの書	月曜日	1・3	13:30~15:00
バレトン	月曜日	2・4	13:30~14:30
なかよしクッキング	火曜日	1	9:00~12:00
パッチワーク①	火曜日	1・3	10:00~12:00
パッチワーク②	火曜日	2・4	9:30~11:30
フォークダンス	火曜日	2・4	10:00~12:00
絵手紙	火曜日	2・4	10:00~12:00
スクエアステップ教室	火曜日	1・3	13:30~15:30
うた仲間Ⅱ	火曜日	2・4	13:30~15:00
着物きつけ	火曜日	3・4	13:30~15:30
ふるさと探検隊	水曜日	2	10:00~12:00
太極気功	水曜日	1・3	13:30~15:00
よるヨガ	水曜日	2・3・4	19:30~21:00
池の坊	木曜日	2・4	10:00~12:00
民謡	木曜日	1・3	13:30~15:30
深雪アートフラワー	木曜日	1・3	13:30~15:30
カラオケしゃくやく	木曜日	2・4	13:00~15:00
フォト講座	木曜日	2	19:00~21:30
ツボ・ヨガ	金曜日	2・3・4	9:30~11:00
うた仲間Ⅰ	金曜日	2・4	13:30~15:00
フォト写輪	金曜日	2	19:00~21:30
にじいろ (こども対象)	土曜日	1・4	9:00~12:00
グラスアート	土曜日	2	10:00~12:00
空手道	日曜日	1・3	19:00~21:00

## 河曲公民館 予定表

日	曜日	予 定
4月		
1	水	サークル代表者会議 10:00～
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	公民館運営委員会総会 18:30～
25	土	
26	日	
27	月	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
28	火	
29	水	昭和の日
30	木	
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	