



令和7年度 定期講座のご案内

令和7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 ※河曲地区にお住まいの方優先

定員：30名程度

参加費：200円（初回時に徴収）

時間：午前10時～11時30分



回	月 日	内容（予定）
1	5月 7日（水）	開講式、音楽療法～うた仲間～
2	6月 4日（水）	いきいき血管講座～明治安田生命～
3	7月 2日（水）	スポーツ～ボッチャ体験～
4	9月 3日（水）	体組成計測定、骨密度測定～アルテハイム鈴鹿～
5	10月 1日（水）	音楽療法～くるっくる～
6	11月 5日（水）	グラウンドゴルフ大会（雨天時：映画鑑賞会）
7	12月 3日（水）	調整中
8	8年 1月 7日（水）	コグニサイズで認知症予防
9	2月 4日（水）	調整中
10	3月 4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（初回時に徴収）

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（水）	◎基本のヨガ	すすか生涯学習 インストラクターの会 中世古さん
2	7月16日（水）	◎腰痛体操 2025	
3	9月17日（水）	いつまでも歩ける足、膝、股関節	
4	11月19日（水）	◎自分でできる健康な背骨づくり	
5	8年1月21日（水）	体を動かして認知症予防	

裏面もご覧ください

【楽しいさわやか教室・健康増進教室 申し込み要領】

- 申込期間：令和7年4月14日（月）午前9時～4月25日（金）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）
- 受講期間：楽しいさわやか教室 令和7年5月～令和8年3月（予定）
健康増進教室 令和7年5月～令和8年1月（予定）
- その他：講座の内容や日程は都合により変更となる場合がございます。
変更が生じた場合は、その都度ご案内させていただきます。
- 活動記録：講座の様子を活動記録として撮影します。また、2月開催予定の公民館文化祭で活動報告として展示する予定です。

ふれあいライブラリー

4月 14日（月）、28日（月）

5月 19日（月）

時間は毎回 11：00～11：30



図書館に行かなくても公民館で本が借りられます。
市立図書館から職員が来ます。リクエストもOK
※貸出しにあたっては、図書館の貸出しカードが必要です。



レザークラフト 体験教室

参加者募集！

小さなサコッシュを作ります。
是非、一度体験してみてください。

【開催日程等】

- 日 時：5月30日（金） 10：00～12：00 頃
- 場 所：河曲公民館 2階ホール
- 参加費：1,200 円（当日徴収）
（材料費）一部、公民館運営委員会が負担しています。
- 持ち物：眼鏡（必要な方）
- 対象者：河曲地区の方優先
- 定 員：10人（定員になり次第締め切ります）



見本は地区市民センター
にあります。

【申し込み方法】

4月23日（水）より地区市民センター窓口または公民館までお電話を

059-382-5837

5月 今後の予定

5月 7日（水）	楽しいさわやか教室	10:00～11:30
5月16日（金）	放課後子ども教室サポーター会議	17:00～
	放課後子ども教室保護者説明会	18:00～
5月19日（月）	ふれあいライブラリー	11:00～11:30
5月21日（水）	健康増進教室	10:00～11:30
5月30日（金）	レザークラフト体験教室	10:00～

※ 予定は変更になる場合もございます。予めご了承ください。

～ お ・ ね ・ が ・ い ～

公民館・地区市民センターの敷地内は全面禁煙です。館内、駐車場でのおタバコはご遠慮
くださいますようお願いいたします。

また、ペットの糞を公民館や地区市民センターの敷地内や周辺に放置しないでください。

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
ガラスアート	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		
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	公民館運営委員会 総会 19:00~
26	土	
27	日	
28	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
29	火	昭和の日
30	水	
5月		
1	木	
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	楽しいさわやか教室 10:00~11:30
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	放課後子ども教室サポーター会議 17:00~ / 保護者説明会 18:00~
17	土	
18	日	
19	月	ふれあいライブラリー 11:00~11:30
20	火	
21	水	健康増進教室 10:00~11:30
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	レザークラフト体験教室 10:00~
31	土	