



☆昨年度大好評でした☆リンパケアで更年期をいきいきと美しく☆



## 初夏のセルフリンパケア講座

日時 : 6 月 26 日(木) 10 時~11 時 30 分

体調の不調を感じやすい梅雨の時期。ご自身の体と心の声を聞いて簡単に続けられるセルフリンパケアを学びます。ゆったりとリラックスした時間をお過ごし下さい。今年度は、季節にあったセルフリンパケアを 9 月と 1 月にも開催予定です。



こんな方におすすめ

- ・身体が硬くて、ストレッチも苦手
- ・頻尿、尿漏れでお悩み
- ・慢性的に肩や腰に痛みがある
- ・ストレスを感じやすい
- ・ぐっすり眠れない
- ・疲れがとれない
- ・健康的にいきいきと若返りたい など

【講 師】さとう式リンパケア講師  
【場 所】玉垣公民館 2 階会議室  
【参加費】無料  
【定 員】女性 5 名  
【持ち物】お持ちの方はヨガマット。  
水分補給の飲み物。横になりやすい  
服装でお越し下さい。



### お申込みについて

- ☆ 6 月 20 日(金)までに玉垣公民館へお申し込みください。お電話でも受付いたします。平日 9 時~16 時 ☎ 382-9781
- ☆ 応募者多数となった場合は、抽選とさせていただきます。抽選となった場合は、はずれた方にのみ連絡をいたしますので、連絡がなければご参加ください。
- ★ 今回、参加された方は、次回以降(9 月と 1 月)の講座も申し込み可能ですが、抽選となった場合は、初めて参加される方を第一優先としますので、ご了承ください。

### ふれあいライブラリー

巡回日 6 月 5 日(木). 19 日(木) 15:30~16:00



令和 7 年 1 年 6 日(月)から図書館の本の貸出にあたっては図書館の貸出カードが必要になります。貸出カードのご提示がない場合、貸出ができませんので、ご注意願います。



# 鈴鹿市立玉垣公民館だより

鈴鹿市北玉垣町 980 TEL : 382-9781 Fax : 382-8283



## 夏休み小学生教室 参加者募集

1年生から3年生は保護者と一緒に参加してください 場所:公民館ホール

### スイーツデコ教室

ポストカードサイズのフォトフレームに粘土と型を使ってスイーツデコを飾ります。

【日 時】7月24日(木) 10:00~11:30

【材料費】500円 【定員】10名

【持ち物】上靴、水筒、タオル、汚れても大丈夫な服装

### ワイヤークラフト教室

ワイヤーの輪くぐりイルカ(スタンド付き)を作ります。作品の大きさは、高さ28センチ、幅20センチです。公民館に見本があります。

【日 時】7月31日(木) 10:00~11:30

【材料費】200円 【定員】10組

【持ち物】上靴、水筒、ニッパー(あれば)

※ ニッパーを使いますので、全学年、保護者と一緒に参加してください。

### ● 小学生教室申込締切日は

7月7日(月) です●

玉垣公民館窓口、お電話(☎382-9781)で受け付けします。

(平日9時から17時まで)

●いずれの教室も参加申込者多数となった場合は、抽選をさせていただきます。抽選となった場合は はずれた方にのみ連絡いたしますので、連絡がなければご参加ください。

●公民館への行き帰りは、保護者の方でお願いします。安全に気を付けて来てください。

### サーカス体験教室

ラストラダカンパニーによるサーカス芸体験! ジャグリングやパントマイム、玉乗りにも挑戦! ジャグリングはディアボロ、ボール、シガーボックス、デビルスティック、皿回しなどが体験できるよ。

【日 時】8月7日(木) 10:00~11:30 【参加費】無料 【定員】20名

【持ち物】上靴、水筒、タオル、動きやすい服装(スカート着用不可)

【共 催】(公財)鈴鹿市文化振興事業団



### おやこ教室

### 玉垣幼稚園の先生と一緒に遊びましょう

【日 時】7月17日(木) 10:00~11:00

【場 所】玉垣公民館ホール

【対 象】未就学児の親子

【参加費】無料 ☆参加賞もらってね!

【申込み】玉垣公民館窓口またはお電話で受付します(☎382-9781)

受付時間: 平日9時から17時まで

【締切日】7月7日(月)

公民館へ遊びに来てね



### ふれあいライブラリー

7月 3日(木)

7月 17日(木)

15:30~16:00

## 令和7年度 玉垣公民館サークル一覧表

| サークル名          | 活 動 日 |          | 時 間         |
|----------------|-------|----------|-------------|
| 茶道（表千家）        | 月曜日   | 第1・3     | 9:30～11:30  |
| 楽しい歌「たまがき」     |       | 第2       | 9:30～11:30  |
| 源氏を読む会         |       | 第1・3     | 10:00～12:00 |
| 布細工A           | 火曜日   | 第2・4     | 9:30～11:30  |
| 布細工B           |       | 第2・4     | 13:15～15:15 |
| 絵手紙            |       | 第3       | 9:30～11:30  |
| 健康ヨガ           |       | 毎週       | 10:00～11:30 |
| やさしい太極拳①       |       | 第1・3     | 13:30～15:30 |
| やさしい太極拳②       |       | 第2・4     | 13:30～15:30 |
| ストレッチヨガ        |       | 毎週       | 19:30～21:00 |
| 茶道（裏千家）        | 水曜日   | 第2       | 10:00～12:00 |
| 社交ダンス          |       | 毎週       | 13:15～15:15 |
| 大正琴            |       | 毎週       | 13:30～15:00 |
| レベルアップ太極拳（経験者） | 木曜日   | 第1・2     | 13:30～15:30 |
| 手話             |       | 毎週       | 19:30～21:00 |
| ワン・ツー・スリーリズム   | 金曜日   | 第1・2・3・4 | 14:30～16:00 |
| 健康3B体操         |       | 毎週       | 10:00～11:00 |
| アコースティックギター    | 日曜日   | 第2・4     | 9:30～12:00  |
| あおぞらっこ         |       | 第1・3     | 10:30～11:30 |

玉垣公民館 予定表

| 日  | 曜日 | 予 定                                  |
|----|----|--------------------------------------|
| 6月 |    |                                      |
| 21 | 土  |                                      |
| 22 | 日  |                                      |
| 23 | 月  |                                      |
| 24 | 火  |                                      |
| 25 | 水  |                                      |
| 26 | 木  | セルフリンパケア教室10:00～                     |
| 27 | 金  |                                      |
| 28 | 土  |                                      |
| 29 | 日  |                                      |
| 30 | 月  |                                      |
| 7月 |    |                                      |
| 1  | 火  |                                      |
| 2  | 水  |                                      |
| 3  | 木  | ふくろう教室10:00～、ふれあいライブラリー15:30～16:00   |
| 4  | 金  |                                      |
| 5  | 土  |                                      |
| 6  | 日  |                                      |
| 7  | 月  |                                      |
| 8  | 火  |                                      |
| 9  | 水  |                                      |
| 10 | 木  |                                      |
| 11 | 金  |                                      |
| 12 | 土  |                                      |
| 13 | 日  |                                      |
| 14 | 月  |                                      |
| 15 | 火  |                                      |
| 16 | 水  |                                      |
| 17 | 木  | おやこ教室10:00～、ふれあいライブラリー15:30～16:00    |
| 18 | 金  |                                      |
| 19 | 土  |                                      |
| 20 | 日  |                                      |
| 21 | 月  | 海の日                                  |
| 22 | 火  |                                      |
| 23 | 水  |                                      |
| 24 | 木  | 夏休みこども教室10:00～                       |
| 25 | 金  |                                      |
| 26 | 土  |                                      |
| 27 | 日  |                                      |
| 28 | 月  |                                      |
| 29 | 火  |                                      |
| 30 | 水  |                                      |
| 31 | 木  | 夏休みこども教室10:00～、ふれあいライブラリー15:30～16:00 |