

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

令和7年12月20日号



セルフリンパケア講座

1月は、1年の中でも“冷え”と“巡りの低下”が出やすい季節です。やさしいタッチのセルフリンパケアは、固くなった筋肉をふわっとゆるめ、呼吸と自律神経を整えてくれます。リンパの巡りで身体と心を整えませんか？ 今年、初めてご参加される方、および玉垣地区の方が優先となりますのでご了承ください。

【日 時】 1月22日(木) 午前10時～11時30分

【場 所】 玉垣公民館 2階会議室 **【定 員】 5名**

【参加費】 無料 **【講 師】 さとう式リンパケア講師**

【持ち物】 水分補給の飲み物、タオル、お持ちの方はヨガマット、横になりやすい服でお越しください。

【申込について】

申込締切日は 1月5日(月) です。公民館窓口またはお電話でお申込みください。（平日9時～16時・電話382-9781）定員を超えた場合は、抽選とさせていただきます。抽選となった場合は、はずれた方にのみご連絡をいたします。連絡がなければご参加ください。



ふれあいライブラリー

1月29日(木)、2月12日(木)

15:30～16:00



● 令和7年度 玉垣公民館サークル発表会

令和8年2月15日(日)

午前9時30分～11時30分(予定)

※詳細については次回号にてお知らせします。

● 年末年始は、12月29日(月)から

1月3日(土)まで休館となります。



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
12月		
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日
31	水	休館日
1月		
1	木	休館日
2	金	休館日
3	土	休館日
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	成人の日
13	火	
14	水	
15	木	ふれあいライブラリー15:30~16:00
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	セルフリンパケア教室10:00~
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	ふれあいライブラリー15:30~16:00
30	金	