

第4回 シニアスクールのお知らせ 『お茶セミナー』

お茶の効能や歴史について学びます。

日 時： 9月3日(水) 10:00~11:00

場 所： 御園ふれあい会館 ホール

講 師： 株式会社 伊藤園

※参加希望の方は、公民館へ申し込んでください。



体験教室（ガラスフュージング）

ベネチアンガラスを使って、豆皿、キーホルダー、ブローチなど自分の作りたいものを1つ選んで作ります。電気炉でガラスを溶かすので、作品は約1週間後のお渡しとなります。

日 時： 9月 17 日(水) 10:00~11:00

場 所： 天名公民館 ホール

講 師： 藤田 恵未さん

定 員： 10 名

持ち物： 鉛筆

細かい作業をしますので、見づらい方は老眼鏡

参加費： 500 円(当日、集金します)

申込み： 準備の都合上、8 月 25 日(月)までに下記申込書に記入の上、
公民館へお申し込みください。

※定員になりましたら、締め切ります。



参加申込書

※参加希望に○をご記入ください。

	第4回シニアスクール (お茶セミナー)		体験教室（ガラスフュージング） 締切 8/25(月)まで
名前	電話	住所(瀬古)	

事業報告

6/24(火) 第2回 シニアスクール

三重ヤクルト販売の方に来ていただき、おなかの健康についてお話いただきました。小腸には一千億個の菌が住んでおり、人体最大の免疫器官だそうです。また腸内細菌とよばれる菌は、大腸に住む菌のことを指すのだとか。



6/30(月) 第1回 いきいき教室

鈴鹿市地域医療推進課の保健師と管理栄養士、ヘルスメイトの方にお越しいただき、高コレステロール予防のポイントを学びました。年齢が高くなってくると代謝も落ちるため、若い頃と同じような食生活ではエネルギーのとりすぎになるので、気をつけましょうとのお話をしていただきました。



7/2(水) 第3回 シニアスクール

中世古先生にお越しいただき、「いつまでも歩ける脚・膝・股関節」について、お話をいただきました。歩く時間や負荷のかけ方により予防効果は変わるが、歩くことで筋力や活力アップになるし、高血圧や認知症のリスクも下がるとのこと。また、毎日違う靴を履くだけでも、膝や股関節への負担が全然違うらしいですよ。



9 月行事予定

- 9/ 3(水) 第4回シニアスクール
- 9/14(日) ボッチャ&フロアカール
- 9/17(水) 体験教室(ガラスフュージング)
- 9/26(金) サークル代表者会議

ふれあいライブラリー



9/1(月)・9/16(火)

14時30分～15時00分

※上記の時間帯は、図書館の職員が公民館に来ています。本のリクエストなど、お気軽にご相談ください。

お1人5冊まで借りられ、期間は2週間です。

サークル 一覧表

天名公民館

令和7年度

	サークル名	曜 日	時 間
1	椅子に座ってらくらく3B体操	第1・3 月曜	10:00～11:30
2	民謡歌謡	第1・3 月曜 第2・4 木曜	13:30～15:30
3	海 お 音	第2・4 水曜	9:30～11:30
4	ヨ ガ	毎週 水曜	13:45～15:15
5	3 B 体 操	毎週 水曜	19:30～21:00
6	絵画なでしこ	第1・3 木曜	9:30～11:30
7	スポーツダンス	第2・4 木曜	19:30～21:30
8	茶 道	第3 金曜	9:30～12:00
9	い け 花	第2・4 金曜	13:30～15:30
10	盆 踊 り	毎週 金曜	14:00～16:00
11	女声コーラス	第1・3 土曜	10:00～11:30

天名公民館 予定表

日	曜日	予 定
8月		
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	
9月		
1	月	ふれあいライブラリー 14:30～
2	火	
3	水	シニアスクール④(お茶セミナー) 10:00～
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	三重県知事・三重県議会議員補欠選挙
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	ポッチャ&フロアカール
15	月	敬老の日
16	火	ふれあいライブラリー 14:30～
17	水	体験教室(ガラスフュージング) 10:00～
18	木	
19	金	消防訓練 10:00～
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	
25	木	サークル代表者会議 9:30～
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	