



令和7年度サークル生募集について

井田川公民館では、下記のとおりサークル活動を予定しています。気軽に覗いてみてください。受講を希望される方、詳しく知りたい方は、井田川公民館(TEL378-9390)までお気軽にお問合せください。また、新しくサークルを開設したい方も井田川公民館にご相談ください。

井田川公民館サークル活動一覧



サークル名	曜日	時間	場所
洋裁	第1・3 火曜	9:30~11:30	ホール
太極拳	第1・3 火曜	13:30~15:30	ホール
ウキウキ3B体操教室	第2・4 火曜	13:30~14:30	ホール
卓球	毎週 水曜	20:00~22:00	ホール
華道(池坊)	第2・4 水曜	9:00~10:30	和室
フォークダンス	第2 木曜	10:00~12:00	ホール
健康麻雀	第2・4 木曜	13:30~16:30	ホール
ピンポン	毎週 金曜	13:30~15:30	ホール
囲碁	毎週 土曜	13:00~17:00	和室

新規サークル開設のご案内とサークル生募集について

サークル名: **ウキウキ3B体操教室**

活動日: 毎月第2・4火曜日 13:30~14:30

講師: 谷口 先生

参加費: 1,000円(1か月あたり)

活動内容: 椅子に座って歌や音楽に合わせて3B(ベル・ボール・ベルター)を用いてする簡単な体操です。器具は、無料で貸出します♪

持ち物: 上靴、飲み物(水分補給)、汗拭きタオル

★4月活動日(4/8・4/22)は、どなたでも無料で見学・体験できます。お気軽にご参加ください♪

★申込方法: 入会・見学体験希望の方は、4/4(金)までに井田川公民館(059-378-9390)までご連絡ください。



お知らせ

3月3日(月)サークル代表者会議を開催し、令和7年度の**サークル発表会**は

11月8日(土)~9日(日)に決まりましたので、お知らせします。



発行:マイタウン井田川まちづくり委員会 文化広報部
鈴鹿市西富田町11 鈴鹿市立井田川公民館 TEL378-9390

No.229

サロン井田川 in 中富田町の町

福祉部



2月28日(金)中富田町民センターで「サロン井田川 in 中富田町の町」を開催し、13名の参加がありました。今回もアルテハイム鈴鹿の菊山先生に来ていただき、体組成計による筋力量と体脂肪率の測定と椅子からの立ち上がり5回繰り返しの時間測定をしていただきました。その他、握力測定もしていただきました。また、測定結果についての説明もして

いただきましたし、サルコペニアについての話もありました。最後に簡単な体操をして終わりました。



なかよし会

福祉部

3月6日(木)なかよし会を開催し、10組20名の参加がありました。今回は、平池先生に来ていただき、リトミックで楽しく遊んでいただきました。リトミックとは、音楽と身体表現を組み合わせた総合的な教育方法で、音楽を聴く力、リズム感、表現力、豊かな感性を育むことを目的としています。お母さんに抱っこしてもらいながら音楽に合わせて体を揺らしていました。次回は4月11日(金)開催の予定です。



サロン井田川 in 小田野町・テクノタウンおだ

福祉部

3月14日(金)小田野野会館において「サロン井田川 in 小田野町・テクノタウンおだ」の開催があり、14名の参加がありました。今回もアルテハイム鈴鹿の菊山先生に来ていただき、体組成計による測定や握力測定と椅子に座ったり

立ったりを5回繰り返してその時間を測定していただきました。次回は和泉町公民館で「サロン井田川 in 和泉町」



高齢者学習 ～心いきいき回想法～

福祉部

3月17日(月)高齢者学習～心いきいき回想法～を開催しました。参加者は30名でした。長太の寄合所「くじら」所長の認定作業療法士佐野先生に来ていただき、「楽しく効果的にできる認知症への備え」と題し、「進行を遅らせるために何をするか」よりも「よりよい人生を送るために何をするか」を考えたいとのことでした。また、認知症予防とは「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味だそうです。早口言葉を言ったり、好きな花、好きな食べ物を思い浮かべたりしました。その後、腕を振って足踏みを30回と、足首とかかと上げの運動もしました。スクリーンの2枚の絵を見てどこが違うのか間違い探しや迷路も考えながら楽しみました。まとめとして、認知症にならないために予防を頑張るのではなく、「人と一緒に楽しめる」「夢中になれる」ことが、結果的に認知機能低下予防になり、やりがいにつながっていくとのことでした。次回は4月24日(木)高齢者学習【音楽療法】を開催の予定です。



すまいるサポート部の活動状況について

すまいるサポート部



剪定前



剪定後

すまいるサポート部の令和6年度の活動状況について、報告いたします。

6月22日 放課後児童クラブ(旧幼稚園)の除草

6月25日 庭木の枝払い(小田町)

7月16日 庭木の枝払い(小田町)

7月30日 庭木の剪定と庭木の枝払い(和泉町)

9月21日 放課後児童クラブ(旧幼稚園)の除草

11月 5日 生垣の剪定と枝払い(小田町)

11月 6日 庭木の剪定と枝払い(和泉町)

11月22日 庭木の剪定と枝払い(和泉町)

3月 6日 庭木の剪定と庭木の伐採(小田野町)

3月 6日 廃棄冷蔵庫の戸口への搬出(テクノタウンおだ)

・いずれも、ごみは清掃センターへ搬入しています。

その他、西富田町の方から庭木の剪定と枝払いの依頼を受けています。お気軽にご相談ください。

すまいるサポート部は、高齢者生活支援活動をしています。



春の全国交通安全運動

地域安全部

期間：令和7年**4/6(日)～4/15(火)**の10日間です。

4/10(木)は交通事故死ゼロを目指す日です。

交通ルールを知る、守る 安全・安心の第一歩！



4月度の行事予定

4/6(日)～4/15(火) 春の全国交通安全運動〈地域安全部〉

4/10(木)・4/24(木) 配本・ふれあいライブラリー 13:30～14:00 井田川公民館

4/11(金) なかよし会 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉

4/18(金) サロン井田川 in 和泉町 10:00～ 和泉町公民館〈福祉部〉

4/24(木) 高齢者学習【音楽療法】くるっくる 10:00～ 井田川公民館〈福祉部〉

令和7年度

サークル活動一覧表

活動日		サークル名	時間
火	第1・第3	洋裁	9:30 ~ 11:30
	第1・第3	太極拳	13:30 ~ 15:30
水	第2・第4	華道(池坊)	9:00 ~ 10:30
	毎週	卓球	20:00 ~ 22:00
木	第2	フォークダンス	10:00 ~ 12:00
	第2・第4	健康麻雀	13:30 ~ 16:30
金	毎週	ピンポン	13:30 ~ 15:30
土	毎週	囲碁	13:00 ~ 17:00

井田川公民館 予定表

日	曜日	予 定
4月		
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	図書配本ふれあいライブラリー13:30~14:00
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
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	
8	木	
9	金	なかよし会(福祉部)10:00~
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	図書配本ふれあいライブラリー13:30~14:00
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	人権まちづくり福祉講演会(福祉部)10:00~
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	メロディ教室(公民館)10:00~
27	火	
28	水	
29	木	図書配本ふれあいライブラリー13:30~14:00
30	金	
31	土	

