



たより・椿

令和 7 年 4月20日
鈴鹿市立椿公民館
電話 371-1786
FAX 371-1924

◆ 新 年 度 が 始 ま り ま し た ◆

本年度も地域の方々に楽しんでいただける事業を実施してまいりますので、皆様のご協力を頂きますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

まちづくり協議会

地域振興部 会長 杉村 秋治
椿公民館 館長 善福 博美・職員一同

◆ に こ に こ 健 康 講 座 の ご 案 内 ◆

本年度も「にこにこ健康講座」を開講します。ご近所・ご友人をお誘いの上、お気軽にご参加ください

第 1 回	5月 7日(水)	10時	◆笑 顔 が一番！
第 2 回	6月 4日(水)	10時	◆ウクレレ 鑑賞 ♪
第 3 回	7月 2日(水)	10時	◆健康づくり「高コレステロール予防」
第 4 回	8月 6日(水)	10時	◆フォークダンスを楽しみましょう
第 5 回	9月 3日(水)	10時	◆回 想 法 (まち協協福祉部会と共催)
第 6 回	10月15日(水)	10時	◆理学療法士さんの話
第 7 回	11月 5日(水)	10時	◆栄養にまつわるツボに効く話
第 8 回	12月 3日(水)	10時	◆マンドリン 鑑賞 ♪
第 9 回	1月 7日(水)	10時	◆チョコレートの話 〈(株)明治〉
第 10 回	2月 4日(水)	10時	◆ボッチャ大会

【申し込み】 下記の参加申込書にご記入の上、5月7日(水)までに椿公民館へお申し込みください。
継続の方も申込をお願いします。電話(371-1786)でもお受けします。

※講師の都合により日時・内容等が変更となる場合があります。ご了承願います。

キ---リ---ト---リ---線

椿公民館宛て 令和7年度 にこにこ健康講座 参加申込書

お名前(フリガナ)	年齢 歳
ご住所 鈴鹿市	自治会名
電話番号	受付日(職員記入) 月 日

ヨ ガ サークル生 追加募集のお知らせ



※令和6年文化祭での発表の様子

※5月の活動日は**13日(火)・27日(火)**です。
見学にお越しください♪

ここ数年、常に定員一杯で新規の方をお断りしてきましたが、今年度は若干の空きが出ました。ヨガに興味がある方は、この機会にぜひご入会ください。

活動日時：第**2・4**火曜日
13:30～14:30

場 所：椿公民館 ホール

講 師：田中 由加里 さん

サークル生から

- ・皆が自分の身体の困ったことを先生に相談しそれに応じたヨガを教わっています
 - ・日常の雑談もあり、とても楽しい雰囲気です
 - ・長年、つらかった腰痛がだいぶ楽になりました
 - ・諦めていた持病がここのところ治まっています
- いっしょにヨガを楽しみましょう

◆ に こ に こ 健康講座のご案内 ◆

①「笑顔が一番！」

日時： **5月7日(水)**

10:00～

場 所：椿公民館 ホール

講 師：小川 時生 さん



②「ウクレレ鑑賞」

日時： **6月4日(水)**

10:00～

場 所：椿公民館 ホール

講 師：ハピレレさん



◆ 乳幼児学級『ちびっこ広場』のご案内 ◆

第**1**回「親子でバレトン体験」

日時： **6月3日(火)** 10:00～

講 師：田中 陽子 さん

*年間スケジュール・お申し込み等の詳細につきましては次号でお知らせします。お楽しみに！



◆ 配本 / ふれあいライブラリー ◆

※図書館の職員が巡回します。リクエストもお受けします。お気軽にご利用ください。

4月17日(木)

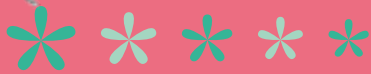
5月1日(木) 5月22日(木) 10:00～10:30





たより・椿

令和 7年 5月 20日発行
鈴鹿市立椿公民館
電話 059-371-1786
FAX 059-371-1924



ご 案 内



◆ にこにこ 健康講座 ◆

②「ウクレレ鑑賞」

【日 時】 6 月 4 日 (水) 10:00～

【講 師】 ハピレレさん

③健康講座「高コレステロール予防」

【日 時】 7 月 2 日 (水) 10:00～

【講 師】 鈴鹿市役所 地域医療推進課 職員

◆ 配本/ ふれあいライブラリー ◆

5月30日(木)

6月 5日(木) 19日(木)

7月 3日(木) 17日(木) 31日(木)

10:00～10:30

※図書館の職員が巡回します。リクエストも
お受けします。お気軽にご利用ください。



「ちびっこ広場」(乳幼児学級) 参加者募集!

0才からの未就学児とその保護者を対象に乳幼児学級を開催します 育児中の皆さま、お集まりください!

【日 時】 6～12月まで 年間4回 (10時～11時)

【場所】 椿公民館 (鈴鹿市山本町747-2)

🌸 6 月 3 日 (火) 親子で **バレトン**

🌿 9 月 16 日 (火) **ミニ運動会**

🌸 10 月 7 日 (火) **リトミック**

🌿 12 月 9 日 (火) **クリスマス会**



※ 現時点での予定です 変更になる場合もあ
りますのでご了承ください

※ **6/2(月)までに下記申込書**にご記入の上
公民館までお持ちください 昨年度より継続
の方も電話(371-1786)でも構いませんので
必ずご連絡ください



※令和6年度の様子です
みなさん楽しく参加されています



令和7年度「ちびっこ広場」(乳幼児学級) 参加申込書

フリガナ お子さまの氏名	お子さまの生年月日	R	年	月	日
保護者氏名	自治会名				
電話番号	アレルギー ・なし ・あり()				
参加賞としてお菓子(チョコレートを除く)をお渡しして良いですか?			・はい ・いいえ		

脳の
トレーニング

お金を賭けない! お酒を飲まない! タバコを吸わない!

健康麻雀教室

開講説明会のお知らせ

健康麻雀とは、「賭けない・飲まない・吸わない」この3つのルールを守りながら「健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり」を目的としたマージャンのことです。

頭を使い、手先も使うので認知症予防効果も! 男女問わず年齢が違ってても一緒に楽しむことができます。地域の皆さまの交流の場となるよう、公民館で開催することとしました。みなさん、ぜひお集まりください。

【日 時】 **5 月 2 8 日 (水)** 9:00~

【場 所】 椿公民館 **和室**

【ご協力をお願い】

まだ何もそろっていない状況ですので、**麻雀牌、麻雀マット、麻雀卓**などお借りできるものがありましたら、公民館までご連絡ください。



お問い合わせ・お申込みは
椿公民館へ 電話(371-1786)

【活動日】毎月2回水曜日の午前中を予定しています
皆さんのご意見ご希望をお聞かせください

※ルールを守らない方の参加は、固くお断りします

令和 7 年度 椿 公 民 館 サークル一覧表

	サークル	活 動 日		時 間
1	3 B 体操	月曜日	第 1・3 週	10 : 00～11 : 30
2	ヨ ガ	火曜日	第 2・4 週	13 : 30～15 : 00
3	シニアのためのヨガ	水曜日	第 2・4 週	13 : 30～14 : 30
4	大正琴Ⅰ	水曜日	第 2・4 週	13 : 30～15 : 00
5	大正琴Ⅱ(初心者)	水曜日	第 2・4 週	15 : 30～17 : 00
6	コーラス	木曜日	第 2・4 週	10 : 30～11 : 30
7	フラダンス	木曜日	第1・2・3・4週	19 : 00～22 : 00
8	書 道	金曜日	第 2・4 週	9 : 30～11 : 30
9	フラワーデザイン	金曜日	第 2 週	14 : 00～16 : 00

椿 公民館 予定表

日	曜日	予 定
5月		
22	木	配本/ふれあいライブラリー 10:00~10:30
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	健康麻雀 開講説明会 9:00~
29	木	サークル代表者会議 13:30~
30	金	
31	土	
6月		
1	日	
2	月	
3	火	乳幼児学級①「ちびっこ広場」親子でバレトン 10:00~
4	水	にこにこ健康講座②「ウクレレ鑑賞」10:00~
5	木	配本/ふれあいライブラリー 10:00~10:30
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	配本/ふれあいライブラリー 10:00~10:30
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	

