

深伊沢公民館だより

第607号 令和7年9月5日
 発行 深伊沢公民館
 TEL 374-2996
 FAX 374-4264

公民館事業のご案内

申込は、9月8日(月)から、深伊沢公民館窓口かお電話(374-2996)でお受けいたします。皆さまのご応募、お待ちしております！！

◆◆地産地消講座「ピザ作り」◆◆

三重県産小麦「あやひかり」を使って、手作りピザを作ります。一度作り方を覚えれば、具材を変えてアレンジも簡単。とってもおいしく焼きあがるので、ぜひ参加してみてくださいね！！(一人一枚ずつ焼きます。)

- <日時> 10月16日(木) 9:30~12:00
- <場所> 深伊沢公民館 調理室
- <定員> 10名
- <材料費> 300円(当日までに公民館までお持ちください)
- <持ち物> エプロン、三角巾、布巾、マスク、持ち帰り用容器



◆◆自分でできる健康な背骨づくり◆◆

姿勢が悪くなる、身長が縮む、骨折するなど、背骨にまつわる健康の問題を可能な限り予防し、生活の質を向上させる方法を運動を交えて教えてもらいます。しっかり学んで、覚えて、スラリとした背中を目指してみませんか。

- <日時> 10月29日(水) 10:00~11:30
- <場所> 深伊沢公民館 ホール
- <定員> 15名
- <参加費> 無料



※ 警報などにより、中止や延期になる場合もございます。

裏面もご覧ください

----- き り と り -----

講座参加申込書

地産地消「ピザ」 ・ 背骨づくり

氏名	自治会名	電話
	深溝・三畑・追分	

こちらの講座も募集中

◆高齢ドライバーや歩行者に多い事故パターンと防止策◆

<日 時> 9月16日(火)
10:00~11:30
<場 所> 三畑町集会所
<講 師> 日本損害保険協会 さん
<定 員> 15名
<参加費> 無料

◆健康チェックと健康体操◆

<日 時> 9月24日(水) 10:00~11:30
<場 所> 深伊沢公民館 ホール
<講 師> アルテハイム鈴鹿 さん
<定 員> 15名
<参加費> 無料



◆いきいきスクール③「セルフリンパケア」◆

<日 時> 10月2日(木) 10:00~11:30
<場 所> 深伊沢公民館 和室
<参加費> 無料

夏休みこども体験教室事業報告

7/23(水) タイルアート作り

鈴鹿建設労働組合さんを講師にお迎えし、タイルアート作りを行いました。こども達は見本を見ながら、好きな図案を思い思いに作っていました。



7/31(木) ふくろうを作ろう

共催 鈴鹿市文化振興事業団

ダンボールや紙コップを使って、ふくろうを作りました。その後、色塗りをして完成。個性あふれる作品になりました。



8/6(水) ごへいもちを作って食べよう

米をつぶして成型した後、ホットプレートで焼いてもらいタレをかけていただきました。とっても香ばしく、おいしく出来上がりました!!



★★★ 今後の予定 ★★★

9月 12日(金) シニアスクール③「音楽療法」	10時~
9月 16日(火) 高齢ドライバーや歩行者に多い事故パターンと防止策 (場所; 三畑町集会所)	10時~
9月 24日(水) 健康チェックと健康体操	10時~
10月 2日(木) いきいきスクール③「セルフリンパケア」	10時~

※ 場所の記載のないものは、深伊沢公民館で行います。

令和7年度 深伊沢公民館サークル 一覧表

サークル名	活 動 日		時 間
転ばぬ先の予防体操	火曜日	第2	13:30~15:00
太 極 拳	水曜日	毎週	19:30~21:00
伊勢型紙 よつば会	木曜日	第2・4	9:30~11:30
動きケア体操	木曜日	第2・4	19:30~21:00
リフォーム	金曜日	第1・3	9:30~11:30
健康麻雀	金曜日	第2・4	14:00~16:00
華 道	金曜日	第1・3	4月~9月 19:30~21:00 10月~3月 18:30~20:00

深伊沢公民館 予定表

日	曜日	予 定
9月		
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	健康チェックと健康体操 10:00～
25	木	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
10月		
1	水	
2	木	いきいきスクール③ 10:00～
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	
15	水	
16	木	地産地消講座 9:30～
17	金	
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	ふれあいライブラリー 11:00～11:30
24	金	
25	土	
26	日	【地域づくり協議会】深伊沢地区体育祭(予備日11/2)
27	月	
28	火	
29	水	自分でできる健康な背骨づくり 10:00～
30	木	
31	金	