

## 庄内公民館 サークル 生徒募集!!

4月からの公民館サークル生を募集します。  
興味のあるサークルがあれば、お気軽にお問い合わせください。  
見学・体験も可能です。

庄内公民館 鈴鹿市東庄内町2430-2  
TEL : 059-371-1956 (平日8:30~17:15)  
FAX : 059-371-2105 (24H受付可)



### リンパヨガ

第1・3月曜 10:00~11:30

リンパの流れを促進し老廃物の排出を促します。免疫力を高めて病気になりにくい身体づくりをしましょう。

### 三味線

第1・3月曜 13:00~15:00

日本の伝統文化である三味線と民謡を練習しています。心身のリフレッシュや脳の活性化にも効果があります ✨

### パッチワーク

第1・3木曜 13:00~16:00

パッチワークだけでなく、手芸全般を楽しんでいます。おしゃべりしながら作りたい物を自分のペースで作ります ♡

### 万琴会

第2・4金曜 9:00~10:30

初心者でも気軽に始めることができます。音楽のジャンルも幅広く、歌も歌っています。是非見学にお越しください！

### スクエアステップ

第3金曜 10:00~11:30

マット上のパターンを覚えてステップを踏むことで、体力や認知機能の向上など健康増進に最適な運動です。

### 3B体操

第1~4金曜 13:30~15:00

3つの道具を使って身体能力に関わらず無理なく楽しめる体操です。筋力だけでなく柔軟性も得ることができます。

## 令和 8 年度庄内公民館サークル一覧

サークル名	活動日	時間	場所	内容
リンパヨガ	第 1・3(月)	10:00～11:30	ホール	筋肉疲労をやわらげるストレッチ。 リンパの流れを改善する体操。
三味線	第 1・3(月)	13:00～15:00	ホール	じょんがら、民謡の練習。市民祭 やボランティアへの参加。
パッチワーク	第 1・3(木)	13:00～16:00	ホール	パッチワークや他の手芸作品作り。
万琴会	第 2・4(金)	9:00～10:30	ホール	大正琴と歌を楽しむことで心と体の健康を維持する。
スクエアステップ	第 3(金)	10:00～11:30	ホール	転倒予防,介護予防,認知機能向上に有効なステップ運動。
3B 体操	第 1～4(金)	13:30～15:00	ホール	音楽に合わせて体を動かし, 健康維持, 体力アップを図る。

## 庄内公民館 予定表

日	曜日	予 定
5月		
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	10:00~10:30 ふれあいライブラリー
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	
6月		
1	月	
2	火	
3	水	10:00~10:30 ふれあいライブラリー
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	