



## 謹賀新年

本年もよろしくお願いたします。

基本的な感染症対策をとりながら、皆様の生涯学習の場として  
より発展していくように、よりよい多くの出会いを楽しみ、ふれあいを大切に、  
運営委員・職員一同尽力させていただきます。



清和公民館運営委員長  
清和公民館職員一同



### ふれあいライブラリー日程

- ・1月11日 木曜日
- ・1月25日 木曜日
- ・2月 8日 木曜日
- ・2月22日 木曜日

時間は、いずれも 10:15~10:45



## 令和6年度 サークル受講生募集

令和六年度のサークル受講生を募集します。  
受講希望の方は、下記の要領を御確認の上、お申込みください。

- |      |   |
|------|---|
| 申込期間 | 2月20日（火曜日）～3月1日（金曜日）<br>平日9時から16時の間にお申込みください。   |
| 申込場所 | 清和公民館 事務所（個人情報が含まれますので、必ず職員にお渡しください。）   |
| 申込方法 | <ul style="list-style-type: none"><li>・サークル受講申込書に必要事項を必ず本人が記入の上、公民館窓口に出してください。</li><li>・受講申込書は、1サークルにつき1枚提出してください。</li><li>・用紙は、公民館窓口にあります。</li><li>・継続の受講生の方も改めてお申込みください。</li><li>・申込後、キャンセルする場合は本人が公民館に必ず御連絡ください。</li></ul>   |
| 受講料  | <ul style="list-style-type: none"><li>・各サークルごとの参加人数、回数、内容により異なります。</li><li>・教材費は別途必要です。</li><li>・講師が市外から指導に来られる場合は、別途交通費が必要です。</li><li>・原則として、3カ月前納。</li></ul>  |
| 協力金  | <ul style="list-style-type: none"><li>・公民館運営協力費は、1人1サークルにつき、年間300円です。</li></ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">協力金は、サークル開始日に各サークルの会計にお支払いください。<br/>途中休会・退会の場合、返金はいたしません。</div>  |
| その他  | <ul style="list-style-type: none"><li>・申込締切り時点で受講希望者が多い場合は、清和公民館サークル基本方針に沿って入会を受付けます。（校区内新規の方優先）</li><li>・申込締切り時点で人数が5名以上の場合、サークルとして成立します。<br/>サークル成立の連絡はしませんので、開講日にお越しください。</li><li>・申込人数が5名に満たない場合は、開講できないため、連絡をします。</li><li>・定員に達しない場合は、年度途中でも随時入会を受付けます。</li><li>・お子様連れの参加は、御遠慮いただきます。</li><li>・公民館活動に御協力をお願いします。</li><li>・サークルの見学・体験などのお問合せは公民館へ（379-4140）</li></ul> |

番号	サークル名	曜日	週・時間	講師名	内 容	定員	開講日
1	健康のど体操	月	1・3 10:00~11:30	安藤 浩子	喉の筋肉や呼吸筋を鍛え、誤嚥を防止し、楽しく歌いましょう。	20	4/1
2	絵手紙		1・3 10:00~12:00	下村喜久男	墨の香りが好き、絵具遊びに興味がある者が集まって自分流を楽しんでいます。一度のぞいてみてください。	8	
3	オカリナ		1・3 13:00~15:00	大谷 好子	オカリナは陶器でできている楽器です。その素朴で優しい音色は、私たちを癒してくれます。一緒に楽しみましょう。	18	
4	詩 吟		1・3 13:30~15:30	田 端 英 一 (田端龍英)	腹の底から声を出して詩を歌うとストレスが発散し、心身・脳の活性化につながり、毎日が楽しくなります。	6	
5	ストレッチ体操		2・4 13:30~15:00	中野 恵津子	身体も頭もすっきり、健康に。フレイルも吹き飛ばして、皆で楽しい時間を過ごしましょう。	10	4/8
6	布あそびの会		2 9:30~14:30	相 互 指 導	たんにすに眠っている着物を利用して洋服・バッグ・小物などにリメイクしています。相互指導で活動します。	12	
7	茶 道 (表千家)	火	1・3 9:30~11:30	鈴木 恵美子	お抹茶の淹れ方と作法を楽しく練習しています。日常を離れた静かな時間を初めての方も一緒にいかがでしょうか。初心者歓迎。	7	4/2
8	ヨ ガ		1・3 10:00~11:30	高 橋 純 子	骨盤矯正、肩こり解消、筋力アップと良いことづくめ。美容と健康にヨガを！各自に合わせて楽しめます。	20	
9	やさしいパソコン		1・3 10:00~12:00	葛 西 信 恵	パソコンを始めたいけど…なかなか踏み出せない…難しく考えずに始めましょう！ゆっくりと楽しく。	5	
10	英 会 話		1 13:30~15:00	John Ray	私たちと一緒に楽しく英会話を始めませんか。英語は世界共通語。あなたの世界も広がります。初心者歓迎！ お待ちしております。	10	
11	ギター教室		2・4 9:30~11:00	赤 井 薫	初心者から中級者まで童謡や演歌をみんなで楽しく練習します。歌の好きな方も大歓迎です。 ご参加お待ちしております。	10	4/9
12	カラオケⅠ		2・4 13:00~15:00	平 岡 喜 廣	最新演歌を楽譜に基づく木目細かな指導で心に響く歌唱テクニックが自然に身につくカラオケ教室です。	10	
13	水 墨 画	水	1・3 9:30~11:30	渡 邊 紀 子	初心者大歓迎。水墨画の技法(にじみ・ぼかし・かすれ等)をマスターして、花・風景・山水画等、学習していきます。	10	4/3
14	やさしい太極拳		1・3 13:30~15:30	小 林 澄 子	体に良いこと始めませんか！中国武術の基本から柔軟・ストレッチで心身ともに健康に。初心者歓迎。	10	
15	さわやか社交ダンス		1・3 19:30~21:30	佐 藤 慎 三	社交ダンスは、スポーツといわれるぐらい良い運動量です。音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！	15	

番号	サークル名	曜日	週・時間	講師名	内 容	定員	開講日
16	新舞踊 (結城流)	水	2・4 9:30~11:30	岩淵雪子 (結城宗春)	幅広い分野の音楽に合わせて踊れます。特に演歌好きの人にお勧めです。気軽に一緒に踊りましょう。	15	4/10
17	パソコン活用午前		2・4 10:00~11:30	小野美佳子	パソコンの活用方法をゆっくり学びましょう。文書やアルバムなど季節に合わせた作品作りを楽しんでいます。	8	
18	パソコン活用午後		2・4 13:00~14:30	小野美佳子	Word、Excelの基礎から応用まで。更にはインターネットの楽しみ方を学びましょう!	8	
19	シニアのための 雄弘ヨーガ		2・4 13:30~15:30	長谷川栄子	私たちが習っているヨーガは呼吸と気、作法を大切にしています。体と心を鍛え、よりよく生きていく力を身につけていきましょう。	10	
20	童謡・唱歌 日本の歌	木	1・3 9:30~11:00	桐生小百合	教則本に添って季節や行事に合った歌をうたい、時には現代の歌や楽器を使って音遊びも楽しめます。	25	4/4
21	着物着付		1・3 10:00~11:30	宮崎慶子	おうちの着物、眠っていませんか?皆で楽しく着物を着ましょう。第一木曜日は自主練習。第三木曜日は、講師による指導。	8	4/18
22	民謡		1・3 13:30~15:30	鈴木隆子	お腹から声を出すことは、内臓の鍛錬になります。一度のぞいてみてください。	10	4/4
23	こども書写 ※こども対象		1・3 15:00~15:50 16:00~16:50	里中裕美	15時から幼児・小学低学年で硬筆、16時から小学高学年で硬筆と毛筆です。保護者主体運営のため当番があります。	16	
24	書道		2・4 9:30~11:30	伊東美智代 (伊藤美風)	楷書・行書を習っています。初心者の方は、基本から教えてもらえます。発表会を目標に日々練習しています。	10	4/11
25	ウクレレ寺子屋		2・4 10:00~11:30	赤井薫	誰でも気軽にスタートできます。音楽の知識も不要、みんなで楽しく、無理せず練習してウクレレを楽しみましょう。	20	
26	けんがわ体操		2・4 14:00~15:30	森紗智子	骨盤や背骨を中心に心身のケアを行います。認知症予防フレイル予防、膝腰肩の不調を予防・緩和しましょう。	25	
27	フラダンス	金	2・4 12:00~14:00	杉田芳子	ハワイの風を感じ、のびやかに踊ることで心も体もリフレッシュ。みなさんと一緒に楽しく踊ってみませんか。	10	4/12



## ◎基本感染症防止対策は継続をお願いします。

- 手指のアルコール消毒
- 使用中・使用後の会場の換気
- マスクの着用は個人の判断が基本
- 検温協力は、任意に変更になります。
- サークル活動終了後は、各部屋の掃除を丁寧に行ってください。
- 公民館での利用者の発生ゴミは、利用者において責任をもってお持ち帰りください。
- ウイルスを分かち合わないために、活動後は館内に留まることの無いようご注意ください。



## ◎サークル生の定員について

基本感染症防止対策として、密に考慮して活動ができるように各部屋の定員を見直しました。  
また、地域住民を対象として公募し、定員をオーバーしたサークルは、  
運営委員会でくじ引きをし、下記の優先順位をもって参加決定を行います。

### <各部屋の使用可能人数>

ホール：25人  
会議室：10人  
和室：10人

注) 1人当たりの基準を 1.5m×1.5m/人  
としています。

### <優先順位>

1. 清和小学校区新規
2. 清和小学校区継続
3. 牧田・飯野地区新規
4. 牧田・飯野地区継続
5. 市内新規
6. 市内継続
7. 市外新規
8. 市外継続



----- き り と り -----

## 令和6年度 清和公民館サークル受講申込書

番号	サークル名	住 所	氏 名
		鈴鹿市	ふりがな
電話（連絡がとれる）		携帯（連絡がとれる）	生年月日 S・H・R 年 月 日
学年（こども書写のみ） 年生		保護者氏名（こども書写のみ）	
自宅から公民館まで ・徒歩 ・自転車 ・バイク ・車 で来ます			性別 男・女

## 令和5年度 清和公民館サークル一覧

	サークル名	曜日	週	時間
1	健康のど体操(新)	月	1・3	10:00~11:30
2	絵手紙		1・3	10:00~12:00
3	オカリナ		1・3	13:00~15:00
4	詩吟		1・3	13:30~15:30
5	ストレッチ体操		2・4	13:30~15:00
6	カラオケⅡ		2・4	19:00~21:00
7	布あそびの会		2	9:30~14:30
8	茶道(表千家)	火	1・3	9:30~11:30
9	ヨガ		1・3	10:00~11:30
10	やさしいパソコン		1・3	10:00~12:00
11	英会話		1	13:30~15:00
12	ギター教室		2・4	10:00~12:00
13	カラオケ	2・4	13:00~15:00	
14	水墨画	水	1・3	9:30~11:30
15	やさしい太極拳		1・3	13:30~15:00
16	さわやか社交ダンス		1・3	19:30~21:30
17	新舞踊(結城流)		2・4	9:30~11:30
18	パソコン活用午前		2・4	10:00~11:30
19	パソコン活用午後		2・4	13:00~14:30
20	やさしいシニアヨーガ(新)	2・4	13:30~15:00	
21	ガラスアート	木	1	10:00~12:00
22	童謡・唱歌・日本の歌		1・3	9:30~11:00
23	着物着付		1・3	10:00~11:30
24	民謡		1・3	13:30~15:30
25	こども書写(新) ※こども対象		1・3	15:00~15:50
				16:00~16:50
26	書道		2・4	9:30~11:30
27	ウクレレ寺子屋		2・4	10:00~11:30
28	セルフケア体操	2・4	14:00~15:30	
29	フラダンス	金	2・4	12:00~14:00

清和公民館 予定表

日	曜日	予 定
3月		
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	
4月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	ふれあいライブラリー 10:15~10:45
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	ふれあいライブラリー 10:15~10:45
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	昭和の日
30	火	