



令和7年度 サークル受講生募集

令和7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（木曜日）～3月31日（月曜日）
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">・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。・受講申込書は、1サークルにつき1枚提出してください。・用紙は、公民館窓口にあります。・継続の受講生の方も改めてお申込みください。・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。 |
| 受講料 | <ul style="list-style-type: none">・各サークルごとの参加人数、回数、内容により異なります。・教材費は別途必要です。・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。・原則として、3カ月前納。 |
| 協力金 | <ul style="list-style-type: none">・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。 <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。
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">・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）・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。
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。・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。・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。・お子様連れの参加は、御遠慮いただきます。（子供対象のサークルは除く）・公民館活動に御協力をお願いします。・サークルの見学・体験などのお問合せは公民館へ（379-4140） |

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、誤嚥の防止や予防に役立て、楽しく歌いましょう。	20	4/7
2★	絵手紙		1・3 10:00~12:00	相互指導	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。一度のぞいて見てください。	5	
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	相互指導	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	元気に楽しくがモットーです。脳も鍛えて足も鍛えて、おしゃべりも楽しみましょう。	20	4/14
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	4/1
8	ヨ ガ		1・3 10:00~11:30	高橋 純子	骨盤矯正、肩こり解消、筋力アップといいことづくめ。美容と健康にヨガを！各自に合わせて楽しめます。	15	
9★	やさしいパソコン		1・3 10:00~12:00	相互指導	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。	6	
10▲	3B 体操		1・3 13:00~15:00	磯部 なつ子	用具を使って誰でもできる体操です。音楽に合わせて、楽しくリズムカルに体を動かします。やさしい運動です。	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	4/8
12▲	清和楽々 ハーモニカ		2・4 10:00~12:00	樋口 美穂	初めての方は一から教えます。昔、吹いた事がある方は久しぶりに始めてみませんか？拭いたり吸ったりで健康にも良いですよ！	10	
13	カラオケ	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		
14	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	4/2
15	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	
16	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
17	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	4/9
18	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。	10	
19	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!	10	
20	シニアのための 雄弘ヨーガ		2・4 13:30~15:00	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	
21	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。	30	4/3
22	着物着付		2・3 10:00~11:30	宮崎慶子	いくつになってもおしゃれは楽しいもの。普段着る事のない着物。気分もルンルン。先生も生徒も和気あいあい、楽しいサークルです。	10	4/17
23	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	4/3
24	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	4/17
25	書 道		2・4 9:30~11:30	伊東美智代 (伊東美風)	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	4/10
26	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	
27	ハルカア体操		2・4 14:00~15:30	森 紗 智 子	ほぐす・伸びる・笑う・声を出す脳トレ姿勢作り、筋力アップ深い呼吸リラックスの90分心身を整える体操です。	25	
28	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	4/11

★印：講師変更あり

▲印：新サークル



◎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。
- 活動中の水分補給以外は、飲食禁止。
- 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

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。



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7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6年度 清和公民館サークル一覧表☆

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

※ 第一は自主練習、第三は講師による指導

清和公民館 予定表

日	曜日	予 定
4月		
21	月	
22	火	
23	水	
24	木	ふれいあいライブラリー10:15~10:45
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	放課後子ども教室「清和のもり」保護者説明会18:00~
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	ふれいあいライブラリー10:15~10:45
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	ふれいあいライブラリー10:15~10:45
30	金	火災避難訓練・大掃除9:30~11:00
31	土	