



長太公民館だより

令和8年6月5日号
鈴鹿市北長太町289
TEL 385-3927
FAX 385-3927
《 第 393 号 》

男性限定 料理教室

ヘルスメイトさんによる「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりの知恵や工夫を楽しく学びませんか。男性対象に開催いたします。

日 時：6月29日（月） 10:00～12:00

定 員：12名 参加費：700円（当日集金）

持 ち 物：水分補給の飲み物、エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込締切：6月19日（金）（平日9:00～16:00）【☎385-3927】

定員を超えた場合は、地区内、市内の順で優先とし抽選いたします。参加していただく方全員に連絡いたします。

令和8年度 乳幼児学級「AsoBibA」（あそびば）のご案内

保育士と心理士のボランティアグループ「グランマ」による親子ふれあい遊びとミニミニ講座です。育児や発達に関する悩みや不安など、心理士や保育士に気軽に相談ができます。

～親子ふれあい遊び～

*大きな布で遊ぼう*ビニール
ふわふわ遊び*お絵描きで遊ぼう*
ロボット機関車*びりびり新聞紙
あそび*段ボールであそぼう*など

～ミニミニ講話～

*子どもにイライラ*叱り方と
しつけ*食事の話*ワンオペ育
児*育児と仕事の両立*自分の
時間がない*など



日 程：7月21日（火）

11月17日（火）

3月16日（火）

各回10:00～

事前申し込み不要

定 員：10組程度（先着順）

参加費：無料

ふれあいライブラリー

6月17日（水）、7月1日（水）、
7月15日（水）、7月29日（水）

14:30～15:00



夏休みこども教室のご案内

長太小学校生のみなさんへ。

今年も夏休みこども教室の開催予定をしています。詳しくは、お子様を通して案内を配布します。ご参加お待ちしております。

日 時： 7月29日（水）書道教室

7月30日（木）タイルアート作り

8月 3日（月）親子クッキング

【講師】機能強化型認定栄養ケア・ステーション鈴鹿 管理栄養士 古市弥生

8月 7日（金）フェイクスイーツ作り

申込み多数の場合は、運営委員による厳選なる抽選をいたします。



なごみ倶楽部生募集

令和8年度なごみ倶楽部学級生を募集します。内容は下記の表の通りです。
 たくさんのご参加お待ちしております。

参加希望の方は、申込書に記入し、公民館窓口までお申込みください。

回	日時		内容
1	6月18日(木)	10:00~	開級式&フラダンス なごみ倶楽部開級式とフラダンスの鑑賞&体験会
2	7月16日(木)	10:00~	人権尊重まちづくり講演会 長島りょうがんさんによるお話
3	9月17日(木)	10:00~	モルック 木製の棒を投げてピンを倒すスポーツです。
4	10月15日(木)	10:00~	カイロプラクティック講座 ~いつまでも歩ける下肢強化体操~
5	11月 5日(木)	9:30~	鬼まんじゅう作り 角切り芋がゴロゴロ入った鬼まんじゅうを作ろう
6	12月17日(木)	10:00~	閉級式&YUBA メゾット なごみ倶楽部閉級式と音楽で楽しく歌って健康、誤嚥防止

※申込みをされた方は、個々には連絡いたしませんので、開催日時をご確認の上
 ご参加ください。

申込み〆切…6月12日(金)

場所…長太公民館 ホール

持ち物…上靴、筆記用具、飲料

----- ✕ き り と り -----

なごみ倶楽部 申込書

名 前	
住 所	
電 話	

ご記入いただいた個人情報は、適正に取り扱いを致します。



令和8年度 長太公民館サークル一覧表

		サークル名	活動日	時間
1	月	ウクレレ	1・3	13:30~16:00
2		合唱会ふくぶくろ	1・3	13:30~15:30
3		イスにすわって らくらく3B体操	2・4	10:00~11:00
4		スポーツウエルネス吹矢	2・4	13:30~15:30
5	火	空手	毎週	19:15~21:00
6		ヨガA	1・3	9:30~10:30
7		ヨガB	1・3	10:45~11:45
8		ストレッチ体操	1・3	14:00~15:30
9		レザークラフト	2	9:00~12:00
10		着付け	2・4	9:30~11:30
11		パッチワーク	2・4	13:30~15:30
12	水	健康のど体操	1・3	10:00~11:30
13		華道(池坊)	3	13:30~15:30
14		お家の手打ちそば	4	9:30~12:00
15	木	※絵手紙	2	10:00~12:00
16		ヨガC	2・4	9:30~11:00
17	金	伊勢型紙	2・4	9:30~11:30
18		民謡	2・4	13:30~15:30
19		筋力アップ体操	2・4	14:00~15:00
20		健美体操3B	2・4	19:30~21:00
21		箏	3	13:30~15:30
22		お菓子の会	3	13:30~16:00
23	土	※囲碁	毎週	9:00~12:00
24		脳トレ麻雀1	1・3	9:00~11:30
25		脳トレ麻雀2	1・3	13:30~16:00
26		おっさんずヨガ	2・4	13:00~14:30

※同好会

長太公民館 予定表

日	曜日	予 定
6月		
1	月	
2	火	
3	水	ふれあいライブラリー14:30~15:00
4	木	
5	金	陶芸教室10:00~11:30
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	フレイル予防クッキング10:00~12:00
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	ふれあいライブラリー14:30~15:00
18	木	なごみ倶楽部開級式10:00~11:30
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	レザークラフト教室10:00~11:30
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	ヘルスマイト料理教室(男性)10:00~12:00
30	火	
7月		
1	水	
2	木	
3	金	
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	