

長太公民館だより

令和7年5月5日号
鈴鹿市北長太町289
TEL 385-3927
FAX 385-3927
《 第 379 号 》

和菓子作り教室

今回は、いばら餅を作ります。

手作りの良さを味わってみませんか。

日 程：6月6日（金）13：30～16：00

定 員：9名

参加費：800円（当日集金します）

持ち物：エプロン、三角布、手拭きタオル、持ち帰り用箱

※切日：5月23日（金）

陶芸教室

基本を学びます。初心者の方大歓迎です。500グラムの粘土を使い、湯呑み、カップ、皿など好きな物を作っていただきます。

日 時：6月12日（木）10：00～12：00

定 員：12名

参加費：700円（当日集金します）

持ち物：手拭き用タオル、汚れてもよい服装

※ 作った作品は焼成後のお渡しとなります。

※切日：5月30日（金）



バランスボール教室

有酸素運動やストレッチで心身リラックスしませんか。

日 時：6月20日（金）10：00～11：30

定 員：5名（託児あり）

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・水分補給用の飲み物・タオル

ヨガマットかバスタオル

お子様に必要なもの（使用済みのおむつはお持ち帰りください）

※切日：5月30日（金）

※託児がありますので、育児中のお母さんもお参加ください。

・和菓子・陶芸・バランスボールに申込みされる方は、公民館までご連絡ください。
各講座※切日が異なりますのでお気をつけください。

お電話でも受け付けいたします。（平日9：00～16：00）【☎385-3927】

・材料準備の都合上キャンセルの場合は、実費負担とさせていただきます場合があります。

・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、ご連絡いたします。

退任のご挨拶

3月末をもちまして館長を退任いたしました。ありがとうございました。前公民館長 坂 公子

職員異動のお知らせ

5年間という期間でしたが、長太地区の皆様には大変お世話になりましたこと、心からお礼申し上げます。川村 小織

4月1日からの新体制

地域の皆様にとって公民館が、交流を深める場であり、生涯学習との場になるよう公民館活動に取り組んでいきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。長太公民館 館長 坂 友美 職員 山畑 祐子 宇佐美 美香

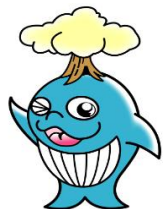
令和7年度公民館事業計画のお知らせ

4月26日（土）に長太地区まちづくり協議会の総会が開催されました。

令和6年度の事業報告と決算報告及び、今年度の公民館事業計画と予算について、審議され承認を得ました。

令和7年度も、地域の皆さんと一緒に公民館事業を進めてまいりたいと思います。

月	講座	定期講座	その他の事業 共催事業
		なごみ倶楽部・フレイル予防クッキング	
4	脳トレ麻雀体験会 12日(土)		
5	ノルディックウォーキング 13日(火)予備日16日(金)		
6	和菓子作り(いばら餅) 6日(金) 陶芸教室 12日(木) バランスボール教室 20日(金)	フレイル予防クッキング 11日(水) 開級式&三線演奏会 19日(木)	乳幼児学級 17日(火) すずカフェ 26日(木)
7	夏休み小学生教室 ・書道教室 30日(水)	人権講座 17日(木) ～人権尊重まちづくり講演会～	
8	フレイル予防講座 4日(月) 夏休み小学生教室 ・親子クッキング 1日(金) ・フェイクスイーツ作り 7日(木) ・バランスボール教室 未定		
9	和菓子作り(おはぎ) 5日(金) 陶芸教室 11日(木) バランスボール教室 19日(金)	五平餅作り 18日(木) フレイル予防クッキング 24日(水)	すずカフェ 25日(木)
10	ノルディックウォーキング 未定	消防講座 16日(木) ～火災から命を守る～	
11	寄せ植え教室 1日(土) 陶芸教室 20日(木) バランスボール教室 21日(金)	椅子に座って3B体操 6日(木) フレイル予防クッキング 12日(水)	サークル文化祭【展示の部】 8日と9日 乳幼児学級 18日(火)
12	しめ縄作り教室 4日(木) おせち料理教室① 5日(金) 門松作り教室 23日(火) おせち料理教室② 25日(木)	閉級式&音楽療法 18日(木)	サークル文化祭【発表の部】 7日(日) 長太マルシェ 7日(日) すずカフェ 25日(木)
1	みそ作り教室 20日(火) 和菓子作り教室(豆大福) 30日(金)		
2	和菓子作り教室(桜餅) 27日(金)		長太のおひなさん 28日(土)
3			長太のおひなさん 1日(日) 乳幼児学級 17日(火)



長太公民館だより

令和7年5月20日号
鈴鹿市北長太町289
TEL 385-3927
FAX 385-3927
《 第380号 》

定期講座 フレイル予防クッキング教室【全3回】

心と身体の働きが弱くならないために、どうすればいいのかお話を聞き、簡単に作れるフレイル予防メニューを教えてください。

日 時： 6月11日(水) 1回目 各回
9月24日(水) 2回目 10:00～
11月12日(水) 3回目

講 師：古市 弥生さん(管理栄養士)

定 員：12名 参加費：500円(当日集金します)

持 ち 物：エプロン、三角布、手拭きタオル、筆記用具

申込締切：5月30日(金)



申込みは、お電話でも受け付けいたします。(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。

すずカフェ in 長太公民館

看護師や保健師、社会福祉士、臨床発達心理士による「みんなの保健室」
として相談や交流ができます。

日程：6月26日(木) 各回10:00～

9月25日(木)

12月25日(木)

定員：10名程度(先着順) 参加費：無料

令和7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～

日 程：6月17日(火)

11月18日(火)

3月17日(火)

各回10:00～

事前申し込み不要

*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

～ミニミニ講座～

*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



定 員：10組程度(先着順) 参加費：無料



令和 7 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 1 9 日 (木)	10:00～	開級式&三線演奏会 なごみ倶楽部開級式と三線の演奏会
2	7 月 1 7 日 (木)	10:00～	人権尊重まちづくり講演会 切磋亭琢磨さんによるお話
3	9 月 1 8 日 (木)	10:00～	五平餅作り 地産地消、鈴鹿産コシヒカリを使用して五平餅を作ります
4	10 月 1 6 日 (木)	10:00～	消防講座 住宅防火対策～火災から命を守る～
5	11 月 6 日 (木)	10:00～	椅子に座って 3B 体操 無理のないよう、椅子に座って身体を動かしましょう。
6	12 月 1 8 日 (木)	10:00～	閉級式&音楽療法 なごみ倶楽部閉級式と歌って楽しい音楽療法

※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6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。



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

※同好会 ・ (新) 新規サークル



長太公民館 予定表

日	曜日	予 定
6月		
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	すずカフェ 出張カフェ9:30～11:30
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
7月		
1	火	
2	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
3	木	
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
17	木	なごみ倶楽部「人権尊重まちづくり講演会」10:00～11:30
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	夏休み小学生教室 書道教室10:00～11:00 ふれあいライブラリー14:30～15:00
31	木	