



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



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 3 B 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
7月		
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	
8月		
1	金	夏休み小学生教室 五平餅10:00～11:30
2	土	
3	日	
4	月	フレイル予防講座10:00～12:00
5	火	
6	水	
7	木	夏休み小学生教室 フェイクスイーツ9:00～12:00
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	
13	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	夏休み小学生教室 親子バランスボール10:00～11:30
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	