

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いただきます。

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��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います。

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。

	日時		内 容
1	6月19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17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18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16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18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)

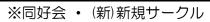
場所…長太公民館 ホール	持续	5物…₋	上靴、	筆記用具、	飲料
	り	ح	り		
なごみ倶楽部 申 込 書					

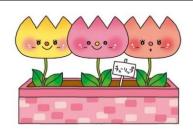
名	前	
住	所	
電	話	

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7年度 長太公民館サークルー覧表

		サークル名	活動日	時間
1		※剣舞	毎週	19:00~21:00
2		ウクレレ	1 • 3	13:30~16:00
3	月	合唱会ふくぶくろ	1 • 3	13:30~15:30
4	/3	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		空手	毎週	19:15~21:00
7		∃ガΑ	1 • 3	9:30~10:30
8		ヨガΒ	1 • 3	10:45~11:45
9	火	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		韓国語안녕(アンニョン)	1•3	9:15~10:15
14	水	健康のど体操	1 • 3	10:00~11:30
15	71	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	/N	ヨガC	2 • 4	9:30~11:00
19		筝	1	13:30~15:30
20		伊勢型紙	2 • 4	9:30~11:30
21	金	民謡	2 • 4	13:30~16:00
22	並	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







長太公民館 予定表

日	曜日	予定	
		7月	
22	火		
23	水		
24	木		
25	金		
26	±		
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		