

# 長太公民館だより

令和7年10月5日号 鈴鹿市北長太町289 TEL 385-3927 FAX 385-3927

≪ 第384号 ≫

#### 陶芸教室

500グラムの粘土を使い、縁起物や動物など作成します。

日 時:11月17日(月)10:00~12:00

定 員:15名

参加費:700円(当日集金します)

持ち物:手拭きタオル、汚れてもよい服装 ※作った作品は、焼成後のお渡しになります。



#### 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:11月21日(金)10:00~11:30

定 員:5名

参加費:無料(当日バランスボールを貸出します)

持ち物:動きやすい服装、水分補給の飲み物、タオル

ヨガマットかバスタオル



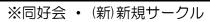
・各教室に申込みされる方は、10月17日(金)までに、公民館までご連絡くだ さい。お電話でも受付けいたします。

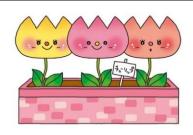
(平日9:00~16:00)【雪385-3927】

- •材料準備の都合上、キャンセルの場合は、<u>実費負担</u>とさせていただく場合があります。
- ・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。

## 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		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	火	∃ガΑ	1 • 3	9:30~10:30
8		ヨガΒ	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		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	NY	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		※囲碁	毎週	9:00~12:00
26	土	(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

10月   22   水	-14:30~15:00
23 木 24 金 25 ± 26 日 27 月 28 火 /ルディックウォーキング9:00~14:00頃 29 水 30 木 31 金 /ルディックウォーキング予備日  11月 1 ± 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日 3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 ± ↑ 町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00	-14:30~15:00
24 金 25 土 26 日 27 月 28 火 ノルディックウォーキング9:00~14:00頃 29 水 30 木 31 金 ノルディックウォーキング予備日 11月 1 土 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日 3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ↑ 町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ▼ 10 月 11 火 7レイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18:00~12:00 18: 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~12:00 18: 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
25 土 26 日 27 月 28 火 ノルディックウォーキング9:00~14:00頃 29 水 30 木 31 金 ノルディックウォーキング予備日  11月 1 土 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日 3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ↑町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
26 日 27 月 28 火 ノルディックウォーキング9:00~14:00頃 29 水 30 木 31 金 ノルディックウォーキング予備日  11月 1 土 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日 3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ↑町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ↓ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
27 月 28 火 ノルディックウォーキング9:00~14:00頃 29 水 30 木 31 金 ノルディックウォーキング予備日  11月 1 土 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日 3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ↑町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ▼ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
28 火 ノルディックウォーキング9:00~14:00頃 29 水 30 木 31 金 ノルディックウォーキング予備日  11月 1 土 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日 3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ↑ 町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ↓ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
29 水 30 木 31 金 ノルディックウォーキング予備日  11月 1 土 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日 3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ↑ 町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ↓ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
30 木 金 ノルディックウォーキング予備日  11月  1 土 寄せ植え教室10:00~12:00  2 日  3 月 文化の日  4 火  5 水  6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30  7 金 8 土 ↑ 町民文化祭(サークル文化祭・展示発表)  9 日 ▼  10 月  11 火  12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議  14 金 15 土  16 日  17 月 陶芸教室10:00~12:00  18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
31 金 /ルディックウォーキング予備日  11月  1 土 寄せ植え教室10:00~12:00  2 日  3 月 文化の日  4 火  5 水  6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30  7 金  8 土 ↑町民文化祭(サークル文化祭・展示発表)  9 日 ↓  10 月  11 火  12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー  13 木 サークル代表者会議  14 金  15 土  16 日  17 月 陶芸教室10:00~12:00  18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
11月  1 土 寄せ植え教室10:00~12:00  2 日  3 月 文化の日  4 火  5 水  6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30  7 金  8 土 ↑ 町民文化祭(サークル文化祭・展示発表)  9 日 ↓  10 月  11 火  12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー  13 木 サークル代表者会議  14 金  15 土  16 日  17 月 陶芸教室10:00~12:00  18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
1 土 寄せ植え教室10:00~12:00 2 日	
2 日	
3 月 文化の日 4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ↑ 町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ↓ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
4 火 5 水 6 木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30 7 金 8 土 ●町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ▼ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
5       水         6       木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30         7       金         8       土	
<ul> <li>木 なごみ倶楽部「椅子に座って3B体操」10:00~11:30</li> <li>7 金</li> <li>8 土 ↑町民文化祭(サークル文化祭・展示発表)</li> <li>9 日 ▼</li> <li>10 月</li> <li>11 火</li> <li>12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー</li> <li>13 木 サークル代表者会議</li> <li>14 金</li> <li>15 土</li> <li>16 日</li> <li>17 月 陶芸教室10:00~12:00</li> <li>18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~</li> </ul>	
7 金   8 土	
8 土 ↑町民文化祭(サークル文化祭・展示発表) 9 日 ↓ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
9 日 ▼ 10 月 11 火 12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー 13 木 サークル代表者会議 14 金 15 土 16 日 17 月 陶芸教室10:00~12:00 18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
10 月         11 火         12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー         13 木 サークル代表者会議         14 金         15 土         16 日         17 月 陶芸教室10:00~12:00         18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
11 火         12 水 フレイル予防クッキング10:00~12:00 ふれあいライブラリー         13 木 サークル代表者会議         14 金         15 土         16 日         17 月 陶芸教室10:00~12:00         18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
12       水       フレイル予防クッキング10:00~12:00       ふれあいライブラリー         13       木       サークル代表者会議         14       金         15       土         16       日         17       月       陶芸教室10:00~12:00         18       火       乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
13       木       サークル代表者会議         14       金         15       土         16       日         17       月       陶芸教室10:00~12:00         18       火       乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
14     金       15     土       16     日       17     月 陶芸教室10:00~12:00       18     火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	-14:30~15:00
15     土       16     日       17     月 陶芸教室10:00~12:00       18     火     乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
16     日       17     月 陶芸教室10:00~12:00       18     火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
17     月     陶芸教室10:00~12:00       18     火     乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
18 火 乳幼児教室「AsoBiba」10:00~	
1 19 1 /K 1	
20 木	
21 金 バランスボール教室10:00~11:30	
21 並 パリンスホール教主10.00で11.30 22 ±	
23     日     勤労感謝の日	
24 月 振替休日	
25 火	
25   久	
20	71.00 10.00
28 金	
29 ±	
30 🗄	