

# 一ノ宮公民館だより

第316号  
令和8年5月5日号  
鈴鹿市立一ノ宮公民館  
電話 & FAX 383-8858



## 各講座参加者募集

### ～ 茶 和 会 ～

ヨモギ餅づくりとお抹茶で楽しい時間をいかがですか？

日 時: 5月22日(金) 9:00～12:00

場 所: 一ノ宮公民館 調理室・ホール

参加費: 300円

定 員: 10名

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク

### ～ 塩 麩 づ くり と 味 比 べ ～

塩麩の作り方と塩麩料理の味比べ講座

日 時: 5月28日(金) 10:30～12:30

場 所: 一ノ宮公民館 調理室・ホール

参加費: 500円

定 員: 10名

持ち物: エプロン・三角巾・手拭きタオル・マスク



### リフレッシュ講座①

### ～ 簡単にできる腰痛体操 ～

腰痛の緩和と予防についてのお話と体操です

日 時: 6月18日(木) 10:00～11:30

場 所: 一ノ宮公民館 ホール

定 員: 20名

持ち物: 水分補給・動きやすい服装

人気の中世古先生  
の講座です

各講座申込期間 5月7日(木)～20日(水)

申込方法 公民館窓口または

お電話383-8858まで



講座のお知らせ  
菜の花講座②

6月11日(木) 10:00～

裏面も見てください！！

参加者募集しま～す！

共催：一ノ宮地域づくり協議会

# 健康ウォーキング

高岡城址公園へ行こう！

6月4日(木)



10:00 一ノ宮公民館 集合 ⇒ 出発

- ・高岡城址公園で昼食・休憩（コーヒータイム）
- ・高岡神社参拝（トイレ休憩）

13:30頃 公民館帰着予定



参加費  
無料

小雨決行



- 【持ち物】
- ・水分補給（お茶・水等）
  - ・帽子
  - ・汗拭きタオル
  - ・敷物（必要な方）



軽食・コーヒー  
付きだよ！

みんなで楽しく歩きましょう！



申込期間 5月11日（月）～22日（金）  
公民館窓口またはお電話で申し込んでください。

## 令和8年度 一ノ宮公民館サークル一覧表

No	活動日	サークル名	活動時間	活動場所	
1	月	第1・3	毛 筆	10:00～12:00	ホール
2		第1・3	かな書道	10:00～11:30	和 室
3		第1・3	詩 吟	13:30～15:00	和 室
4		第1・3	バレトン	13:30～14:30	ホール
5		第2・4	ヨ ガ	13:00～14:30	ホール
6	火	第1・2・3	太極拳①	10:00～11:30	ホール
7		第1・3	手づくり	13:30～15:30	ホール
8		第2・4	絵 画	13:30～15:30	ホール
9		第2・4	民 謡	14:00～16:00	和 室
10	水	第1・2・3・4	やさしいエアロビクス	10:00～11:00	ホール
11		第1・3	大人のぬりえ	9:30～11:30	和 室
12		第1・3	押し花	13:00～16:30	和 室
13		第2・4	三味線	9:30～11:30	和 室
14	木	第1・3	大正琴	13:30～15:30	和 室
15	金	第1・3	脳トレ午前(初心者)	9:00～12:00	ホール
16		第1・3	脳トレ午後	13:30～16:30	ホール
17		第2	おやじのごはん	10:00～12:30	ホール/調理室
18		第2・4	いすに座って楽笑3B体操	13:30～14:30	ホール
19		第2・4	☆健康体操123	14:30～15:30	ホール
20	土	第1・3	三味線(初心者)	9:30～11:30	和 室
21		第1・3	三味線	13:30～15:30	和 室
22		第2・4	大正琴②	9:30～11:30	和 室

☆新サークル

◎手 づ く り・・・リフォーム・パッチワーク・洋裁のサークル

◎おやじのごはん・・・男性料理サークル

一ノ宮公民館 予定表

日	曜日	予 定
5月		
1	金	
2	土	
3	日	憲法記念日
4	月	みどりの日
5	火	こどもの日
6	水	休日
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	菜の花講座① 10:00～
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	ふれあいライブラリー 13:30～14:00
21	木	
22	金	茶和会 9:30～
23	土	グラウンドゴルフ大会 8:00～
24	日	グラウンドゴルフ大会予備日
25	月	
26	火	
27	水	
28	木	塩麴の食べ比べ講座 10:00～
29	金	消防訓練・大掃除 9:00～
30	土	
31	日	
6月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	健康ウォーキング高岡城址 10:00～
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	

