

一ノ宮公民館だより

第306号
令和7年6月5日号
鈴鹿市立一ノ宮公民館
電話 & FAX 383-8858

一参加者募集一

畑で採れる夏野菜で
いかがでしょうか

お漬物試食あり！

1キのぬか床
お持ち帰り

美味しいぬか床の作り方教室

腸活に一役！乳酸菌が生きたまま腸に届いて腸内環境を改善し免疫力アップ、疲労回復効果も期待できますよ！

日 時：6月27日（金）10時00分～11時30分頃

場 所：一ノ宮公民館 調理室&ホール

定 員：20名（地区内優先・定員になり次第締切ります）

参加費：300円（当日集金）

持ち物：エプロン・マスク・三角巾・手拭きタオル・筆記用具・水分

申 込：6月5日（木）～20日（金）午前9時～16時（平日）

公民館窓口又はお電話でお申込みください。

リフレッシュ講座②【健康講座】

～いつまで歩ける足・膝・股関節～

前回に続いて中世古先生の講座です！転倒を予防したり、いつまでも歩ける体づくりをする方法を学びます。体を動かしやすい服装でご参加ください。

日 時：7月3日（木）10時00分～11時30分頃

場 所：一ノ宮公民館 ホール

定 員：20名（定員になり次第締め切ります）

講 師：中世古 高伸 氏

持 物：水分補給

申 込：6月5日（木）～20日（金）午前9時～16時（平日）

公民館窓口又はお電話で申込ください。

裏面にも、講座の募集がりますのでご覧ください！

ー参加者募集ー

美味しいアイスコーヒーの淹れ方教室

～暑い日にちょっとカフェしませんか？～

淹れたてのアイスコーヒーと甘いスイーツを楽しみながら、コーヒーの選び方や美味しく淹れる方法、香りでリラックス効果など学びます。

日 時：7月17日(木) 10時00分～11時30分頃

場 所：一ノ宮公民館 ホール

定 員：30名(定員になり次第締め切ります)

講 師：AGF鈴鹿

申 込：6月5日(木)～20日(金) 午前9時～16時(平日)

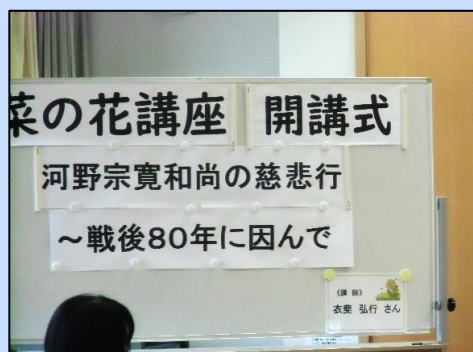
公民館窓口又はお電話で申込ください。



当日はアイスコーヒーです！
スイーツもあるよ(^_-)☆

公民館事業報告

5月15日(木) 菜の花講座の開講式と1回目の講演会を開催しました。
毎年、恒例の衣斐弘行氏をお迎えし、演題に因んで心温まるすばらしいご講演をいただきました。



ふれあいライブラリー (図書館職員による巡回図書)

読みたい本のリクエストや予約をして公民館で受け取ることや読書について相談できます。

6月4日(水)・6月18日(水) 13時30分～14時



令和7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	ピーチ	9:30~11:30	ホール
6		第2・4	ヨ ガ	13:00~14:30	ホール
7	火	第1・2・3	太極拳①	10:00~11:30	ホール
8		第1・3	手づくり	13:30~15:30	ホール
9		第2・4	絵 画	13:30~15:30	ホール
10		第2・4	民 謡	14:00~16:00	和 室
11	水	第1・2・3・4	やさしいエアロビクス	10:00~11:00	ホール
12		第1・3	大人のぬりえ	9:30~11:30	和 室
13		第1・3	押し花	13:00~16:30	和 室
14		第2・4	三味線	9:30~11:30	和 室
15	木	第1・3	大正琴	13:30~15:30	和 室
16	金	第1・3	脳トレ午前(初心者)	9:30~12:00	ホール
17		第1・3	脳トレ午後	13:30~16:30	ホール
19		第2	おやじのごはん	10:00~12:30	調理室・ホール
20		第2・4	いすに座って楽笑3B体操	13:30~14:30	ホール
21	土	第1・2・3・4	太極拳②	10:00~11:30	ホール
22		第1・3	三味線(初心者)	9:30~11:30	和 室
23		第1・3	三味線	13:30~15:30	和 室
24		第2・4	大正琴②	9:30~11:30	和 室

◎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

◎ピーチ・・・カラオケサークル

一ノ宮公民館 予定表

日	曜日	予 定
6月		
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
7月		
1	火	
2	水	ふれあいライブラリー13:30～14:00
3	木	リフレッシュ講座② 10:00～
4	金	
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	菜の花講座③ 10:00～
11	金	
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	アイスコーヒーの淹れ方教室 10:00～ ふれあいライブラリー13:30～14:00
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	海の日
22	火	
23	水	
24	木	夏休みこどもチャレンジ
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	夏休みこどもチャレンジ
30	水	夏休みこどもチャレンジ ふれあいライブラリー13:30～14:00
31	木	夏休みこどもチャレンジ

