

一ノ宮公民館だより

第307号
令和7年7月5日号
鈴鹿市立一ノ宮公民館
電話 & FAX 383-8858

【米粉を使ったパン作り教室】

四日市市の給食メニューで大人気の米粉パン！
焼きたてパンを味わってみませんかー

日 時：8月5日（火） 9時30分～12時頃

場 所：一ノ宮公民館 調理室&ホール

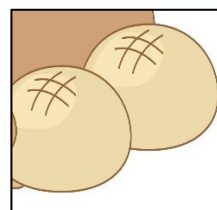
定 員：10名（地区内優先・定員になり次第締切ります）

参加費：100円（当日集金）

持ち物：エプロン・マスク・三角巾・手拭きタオル

申 込：7月7日（月）～25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。



【かつおぶし削り教室】

昔なつかしいかつおぶし削りを体験！削りたてのかつお節で
お出汁の飲み比べ試飲やおかかふりかけの試食もできますよ！

日 時：8月7日（木） 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・定員になり次第締め切ります）

参加費：200円（当日集金）

持 物：水分補給

申 込：7月7日（月）～25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。



裏面もご覧ください！



公民館事業報告

5月29日(木)消防訓練&大掃除

通報訓練・避難訓練・水消火器を使用しての総合訓練後、大掃除を行いました。館内外、とてもきれいにしてくださいサークル活動も、気持ちよくご使用していただけます。ありがとうございました。



6月5日(木)リフレッシュ講座① 「身体を動かして認知症予防」

脳の健康チェックから始まり、認知症予防のためのエクササイズにみんなで挑戦しました。頭はフル回転で少し難しかったけど、わきあいあいと楽しく運動できました。



6月12日(木)菜の花講座② 「歌って笑って元気に！」

先生の楽しいトークで笑いあり！指の運動から始まり懐メロを歌ったり、楽器を使ってリズムに合わせたりと、楽しく頭の体操ができました。



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もできます。

7月2日(水)・7月16日(水)・7月30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	ホール
2		第1・3	かな書道	和 室
3		第1・3	詩 吟	和 室
4		第1・3	バレトン	ホール
5		第2・4	ピーチ	ホール
6		第2・4	ヨ ガ	ホール
7	火	第1・2・3	太極拳①	ホール
8		第1・3	手づくり	ホール
9		第2・4	絵 画	ホール
10		第2・4	民 謡	和 室
11	水	第1・2・3・4	やさしいエアロビクス	ホール
12		第1・3	大人のぬりえ	和 室
13		第1・3	押し花	和 室
14		第2・4	三味線	和 室
15	木	第1・3	大正琴	和 室
16	金	第1・3	脳トレ午前(初心者)	ホール
17		第1・3	脳トレ午後	ホール
19		第2	おやじのごはん	調理室・ホール
20		第2・4	いすに座って楽笑3B体操	ホール
21	土	第1・2・3・4	太極拳②	ホール
22		第1・3	三味線(初心者)	和 室
23		第1・3	三味線	和 室
24		第2・4	大正琴②	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
7月		
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	
8月		
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	米粉のパン作り教室 9:30～
6	水	
7	木	かつお節削り教室 10:00～
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13:30～14:00
14	木	
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
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13:30～14:00
28	木	
29	金	
30	土	
31	日	

