回覧

白子公民館だより

第　３４４　号
令和７年４月５日
発　行　鈴鹿市立白子公民館
電話/FAX ３８８－１９２０

公民館事業のご案内　申込期間：４月７日(月)～４月１１(金)

申込方法：公民館窓口または電話(388-1920)でお申し込みください。
受付時間は９：00～16：00です。先着順ではありません。
定員を超えた場合は抽選となります。抽選に外れた方のみご連絡します。
白子地区の方優先となりますのでご了承ください。
ご都合によりキャンセルされる場合はご連絡ください。

①タイル教室(タイルアート)　３回講座

コースター２枚(直径約9.5㎝)となべじき(約14㎝×14㎝)を作ります。
◇場　所：白子公民館　１階ホール
◇日　程：10：00～11：30
　　５月23日(金)・５月30日(金)・６月13日(金)
◇講　師：井戸川大子先生
◇人　数：10人
◇材料代：1,500円(5/23に集めます)

☜イメージ写真です

②春の寄せ植え教室

母の日にありがとうの想いを込めて贈りませんか…！

◇場　所：白子公民館　正面玄関横(外)
◇日　程：５月９日(金)13：30～14：30
◇講　師：(有)はるみ園
◇人　数：15人
◇材料代：2,000円

☜イメージ写真です

③転ばぬ先の予防体操

第１回５月26日(月)　10：00～11：30　　計11回講座

椅子に座ってする簡単な体操です。笑いが絶えない教室で身体づくりを続けましょう！

◇場　所：白子公民館　２階ホール
◇時　間：10：00～11：30
　第１回　５月26日(月)・第２回　６月　２日(月)・第３回　７月　７日(月)第４回　８月　４日(月)
　第５回　９月　１日(月)・第６回10月　６日(月)・第７回10月27日(月)第８回12月　１日(月)
　第９回　１月　５日(月)・第10回　２月　２日(月)・第11回　３月　２日(月)
◇講　師：川浦日出美先生(健康運動指導士、介護予防運動指導員など)
◇人　数：20人
◇参加費：300円/年(5/26に集めます)
◇持ち物：運動しやすい服装、上靴、水分補給

④男性の健康体操教室　筋力アップ⇗⇗⇗

第１回５月19日(月)　10：00～11：30　　計 11 回講座

・自宅でもできる筋力トレーニングやストレッチなどを実践

・健康チェック(ＢＭＩ、筋肉量、体脂肪率など…)

あなたの筋肉年齢は・・・？

◇場　所：白子公民館 ２階ホール
◇時　間：10：00～11：30
第１回　５月19日(月)・第２回　６月16日(月)・第３回　７月28日(月)第４回　８月18日(月)
第５回　９月22日(月)・第６回10月20日(月)・第７回11月17日(月)第８回12月15日(月)
第９回　１月19日(月)・第10回　２月16日(月)・第11回　３月16日(月)
◇講　師：川浦日出美先生(健康運動指導士、介護予防運動指導員など)
◇対　象：男性 20 人
◇参加費：300 円/年(5/19 に集めます)
◇持ち物：運動しやすい服装、上靴、水分補給

⑤ふれあいサロンしろこ

第１回４月22日(火)　10：30～11：30　　計 10 回講座

介護予防教室(指導：伊勢マリンホーム様) ※第１回は健康測定とフレイル予防です。

◇場　所：白子公民館 ２階ホール
◇時　間：10：30～11：30
◇対　象：65 歳以上 40 名
◇参加費：300 円/年(4/22 に集めます)
◇持ち物：運動しやすい服装、上靴、水分補給

4 月 22 日・6 月 3 日・7 月 1 日・8 月 5 日
9 月 2 日・10 月 7 日・11 月 4 日・12 月 2 日
2 月 3 日・3 月 3 日

⑥白子しあわせ塾

第１回５月20日(火)　13：30～15：00　　計 11 回講座

第１回は『みんなの笑顔が元気の源』小川時生先生の～いろいろショー(笑)～です。

◇場　所：白子公民館 ２階ホール
◇時　間：13：30～15：00
◇対　象：40 名
◇参加費：300 円/年(5/20 に集めます)
◇持ち物：水分補給

5 月 20 日・6 月 17 日・7 月 15 日・8 月 19 日
9 月 16 日・10 月 21 日・11 月 18 日・12 月 16 日
1 月 20 日・2 月 17 日・3 月 17 日

⑦ボランティア実践講座

第１回５月12日(月)　14：00～15：30

第１回は
「オリエンテーション」です。

毎月　第１土曜日　10：30～
　　第２月曜日　14：00～

◇実施期間：５月から翌年３月まで
◇場　所　：白子公民館 ２階ホール
◇講　師　：高田短期大学ボランティア部学生
　　杉谷　哲也さん　他
◇対　象　：ボランティアに興味のある方 20 名
◇参加費　：300 円/年(5/12 に集めます)

＊ふれあいライブラリー＊
４月９日（水）４月 23 日（水）５月 14 日（水）５月 28 日（水）《各日とも 14：30～15：00》

令和7年度白子公民館サークル活動一覧

曜日	No	サークル名	活動週	活動時間
月	1	茶道	第1・3	9:45～12:00
	2	鼓謡会(観世流)	第1・2・3	13:30～16:30
	3	雄弘ヨーガ	第2・4	10:00～12:00
	4	水墨画	第4	13:00～15:00
火	5	男性料理	第2	9:00～12:00
	6	絵本の読み聞かせ	第4	9:00～12:00
	7	洋画（油絵・水彩画）	第2・4	13:00～16:00
水	8	古典文学	第1・3	9:00～12:00
	9	やさしい太極拳	第2・4	9:00～12:00
	10	フォークダンス	第1・3	13:30～15:30
	11	日舞・新舞踊	第2・4	13:30～15:30
木	12	トールペイント	第1・3	9:45～12:00
	13	パソコン（初級）	第2・4	9:00～10:30
	14	パソコン（中級）	第2・4	10:40～12:00
	15	短歌	第1	13:00～16:00
	16	レース・編み物	第2・4	13:30～15:30
	17	(社交)ダンススポーツ	第1・3・4	19:00～21:30
	18	囲碁	第1・2・3	19:00～21:00
	19	英会話（初級）	第1・3・4	19:30～21:00
金	20	楽しい女声コーラス	第1・3	9:00～11:45
	21	PPバンド教室	第1・3	9:00～12:00
	22	洋裁	第2・4	9:00～11:45
	23	セルフケア体操	第1・3	14:00～15:30
	24	カラオケ	第2・4	13:00～15:00
	25	とちの実（手話）	第2・4	19:30～21:00
土	26	彫型画（伊勢型紙）	第1・3	10:00～11:30
	27	楽らく歩講	第2	9:00～12:00
	28	旅	第1・3	9:00～10:30
	29	俳句	第1	13:00～16:30
	30	白子混声合唱団	第2・4	14:00～16:00
	31	陶芸	第2	9:00～12:00
			第3	13:00～16:00
	32	小さな子どもの歌声倶楽部	第4	10:00～10:45
日	33	華道（夜）	第2・4	18:45～20:45

●活動時間は準備，後片付けを含んだ時間です。実働時間は各サークルにより異なります。

●活動日は公民館事業等の諸事情により変更する場合があります。

白子公民館　予定表

日	曜日	予　　定
4月		
21	月	
22	火	ふれあいサロンしろこ10:30～11:30
23	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	昭和の日
30	水	
5月		
1	木	
2	金	
3	土	憲法記念日
4	日	みどりの日
5	月	こどもの日
6	火	振替休日
7	水	
8	木	
9	金	春の寄せ植え教室13:30～14:30
10	土	
11	日	
12	月	ボランティア実践講座14:00～15:30
13	火	
14	水	ふれあいライブラリー14:30～15:00
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	男性の健康体操教室10:00～11:30
20	火	白子しあわせ塾13:30～15:00
21	水	
22	木	
23	金	タイル教室10:00～11:30
24	土	
25	日	
26	月	転ばぬ先の予防体操10:00～11:30
27	火	
28	水	ふれあいライブラリー14：30～15:00
29	木	白子公民館運営委員会10:00～
30	金	タイル教室10:00～11:30
31	土	