

# 鈴鹿市立郡山公民館だより

第 341 号 鈴鹿市郡山町 540 - 8 TEL・FAX 372-2833 令和 8 年 3 月 5 日

## 令和 8 年度 郡山公民館 サークル生募集

〈開講期間 令和 8 年 4 月～令和 9 年 3 月〉

### 《サークル活動の基本的な考え方》

サークル生が企画し運営する（代表者・会計の選出が必須）。

サークル生の参加費で運営されている。

年間計画（目的、学習日、学習内容、講師など）が立てられていること。

### サークル受講申込の方法は

❖ 下記の申込書に必要事項を記入していただき 3 月 19 日（木）までに公民館窓口へお申し込みください。

※受講希望者が少ないと開講できない場合があります。

※申込は地区内の方優先で先着順となります。

❖ 受講料・材料費は各サークルにより異なります。

❖ 年間サークル協力金として、地区外の方は 300 円、市外の方は 500 円の負担をお願いしています。ただし、栄公民館区内の方は郡山公民館区内となります。

.....✂.....

令和 8 年度 郡山公民館サークル受講申込書			申込日	月	日
サークル名		ふりがな 氏名			
住所	( 街区 — )	地区	地区内・地区外・市外 (○をつけてください/栄公民館区の方は地区内)		
電話番号		生年月日			
(Kalinka 用)	年少・年中・年長				

# サークル活動一覧



新規サークルは次のページで紹介します

NO	サークル名	活動曜日	時間	場所
1	やさしいヨガ	第1・3	月 10:00~11:30	ホール
2	ミュージックベル	第1・3	月 14:00~16:00	ホール
3	笑いヨガ	第3	月 13:00~15:30	和室
4	楊名時太極拳	第2・4	月 10:00~11:30	ホール
5	トールペイント	第2・4	月 10:00~12:00	会議室
6	はじめてのヨガ	第2・4	月 9:15~11:30	和室
7	社交ダンス(ロイヤル)	第2・4	月 13:30~15:30	ホール
8	Kalinka(新体操 3歳~年長)	第2・4	月 16:00~16:50	ホール
9	パステルアート	第1・3	火 10:00~12:00	会議室
10	楽しくウクレレ	第1・3	火 13:00~15:30	ホール
11	楽しむパソコン	第2・4	火 13:00~15:00	会議室
12	シニア雄弘ヨーガ	第2・4	火 13:30~15:00	和室
13	ピラティス	第2	火 14:30~15:30	ホール
14	楽しい吹矢	第2・4	火 19:00~21:00	ホール
15	茶道(裏千家)	第2・4	火 19:00~21:00	和室
16	手打ちそばの会 経験者	第4	火 9:00~12:00	ホール
	※手打ちそばの会 初心者	第4	火 13:30~16:00	ホール
17	布あそび	第1・3	水 9:30~11:30	会議室
18	雄弘ヨーガ	第1・3	水 10:00~11:30	和室
19	手編み	第2・4	水 10:00~12:00	会議室
20	前結び着付	第1・3	木 10:00~12:00	和室
21	楽しいコーラス	第1・3	木 13:30~15:00	ホール
22	サン・ハーモニー	第1・3	木 13:30~15:30	会議室
23	手話	第1・3	木 19:30~21:00	ホール
24	スクエアステップ	第2水・第4木	10:00~11:20	ホール
25	チェアバレトン	第2・4	木 14:00~15:30	ホール
26	己書幸座	第4	木 10:00~12:00	会議室
27	俳句	第4	木 13:00~15:00	会議室
28	かな書道	第1・3	金 9:30~11:30	会議室
29	絵画と大人のぬり絵	第1・3	金 13:30~15:30	会議室
30	新舞踊	第2・4	金 19:30~21:00	ホール
31	社交ダンス(サン・ステップ)	第1・3	土 9:30~11:30	ホール
32	太極拳②	第1・3	土 13:00~16:00	ホール
33	着付け&和服の常識	第2・4	土 14:00~16:00	和室

※そばサークルは、初心者(13:30~)の募集になります。  
Kalinka は3歳から年長の新体操です。

# 令和 8 年度新規サークル生募集

令和 8 年度、新しく 5 サークルが立ち上がります。  
興味のある方はご参加ください。

## 34《パッチワーク&ハワイアンキルト》

第 1・3 月曜日 13:30 ~ 15:30

講師・・・中本 葉子

手作りの温もりを感じませんか？

世界に一つだけの作品を楽しみながら縫い上げていきましょう。

定員 10 名

## 35《茶の湯サークル》

第 1・3 土曜日 14:00 ~ 16:00

講師・・・森 和夫

基本的所作を学びながらお茶の心を育てる。各地で開催されるお茶会に参加し人との交流を深めましょう。

定員 5 名

## 36《椅子に座ってらくらく 3B 体操》

第 2・4 土曜日 10:00 ~ 11:30

講師・・・田中 啓子

心身とも健康な日常生活が送れるように、誰もが楽しめる健康体操です。

定員 15 名

## 37《足踏みエクササイズ》

第 1・3 木曜日 19:00 ~ 21:00

講師・・・樋口 哲矢

二人一組で足を踏み合うビューティースポーツです。踏む人は片足でバランスを取るためお尻と足の筋肉を使い体幹トレーニングになります。

定員 10 名

## 38《SWEETS》

隔月 第 2 金曜日 9:30 ~ 12:00

講師・・・相互指導

2 か月に一回、季節の和・洋菓子を作りましょう。

定員 5 名

※新規サークルにつきましては、原則 5 名以上の参加者をもって成立となります。

# 令和 8 年度定期講座のご案内

## 令和 8 年度 成人学級

「成人学級」は年間登録制です。

成人・高齢者の方を対象に5月から2月まで月1回開催を予定しています。参加希望の方は4月3日（金）までに郡山公民館窓口へお申し込みください。（郡山地区の方優先）内容につきましては、公民館だよりで随時ご案内いたしますので、皆さんぜひご参加ください。

年会費・・・100円（初回にご持参ください）

※講座内容によっては別途材料費等の負担をいただく場合もあります。

## 令和 8 年度 ちびっ子広場

「ちびっ子広場」は年間登録制です。

未就学児の親子を対象に年間9回開催を予定しています。

参加希望の方は4月3日（金）までに郡山公民館窓口へお申し込みください。先着15組程度、郡山地区の方を優先とさせていただきます。

親子でお友達づくりや日常の気分転換などなど、一緒に楽しみましょう！

年会費・・・無料



## 脳トレ教室

第1・2・3・4金曜日 13:00～16:30

健康マージャンとして、頭を働かせ、指先を動かすことで脳の活性化を期待します。男女問わずご参加いただけます。



## ふれあいライブラリー

3月9日, 23日（月）

13:30～14:00

図書館職員による読書相談会や新刊案内をしています。お気軽にご相談ください。



## 令和7年度 郡山公民館 サークル一覧表

No.	サークル名	活動日		時間
		日	曜日	
1	やさしいヨガ	第 1・3	月	10:00~11:30
2	ミュージックベル	第 1・3	月	14:00~16:00
3	笑いヨガ	第 3	月	13:00~15:00
4	楊名時太極拳	第 2・4	月	10:00~11:30
5	トールペイント	第 2・4	月	10:00~12:00
6	はじめてのヨガ	第 2・4	月	9:15~11:30
7	社交ダンス(ロイヤル)	第 2・4	月	13:30~15:30
8	Kalinka	第 2・4	月	16:00~17:00
9	パステルアート	第 1・3	火	10:00~12:00
10	楽しくウクレレ	第 1・3	火	13:30~15:30
11	スポーツウエルネス吹矢	第 2・4	火	19:00~21:00
12	楽しむパソコン	第 2・4	火	13:00~15:00
13	茶道(裏千家)	第 2・4	火	19:00~21:00
14	手打ちそばの会	第 4	火	9:00~12:00
				13:30~16:00
15	シニア雄弘ヨーガ	第 2・4	火	13:30~15:00
16	布あそび	第 1・3	水	9:30~11:30
17	雄弘ヨーガ	第 1・3	水	10:00~11:30
18	手編み	第 2・4	水	10:00~12:00
19	前結び着付け	第 1・3	木	10:00~12:00
20	楽しいコーラス	第 1・3	木	13:30~15:00
21	サン・ハーモニー	第 1・3	木	13:30~15:30
22	手話	第 1・3	木	19:30~21:00
23	スクエアステップ	第 2 水・第 4 木	木	10:00~11:20
24	チェアバレトン	第 2・4	木	14:00~15:30
25	己書幸座	第 4	木	10:00~12:00
26	俳句	第 4	木	13:00~15:00
27	かな書道	第 1・3	金	9:30~11:30
28	絵画と大人のぬり絵	第 1・3	金	13:30~15:30
29	新舞踊	第 2・4	金	19:30~21:30
30	社交ダンス(サン・ステップ)	第 1・3	土	9:30~11:30
31	太極拳②	第 1・3	土	13:00~16:00
32	着付け&和服の常識	第 2・4	土	14:00~16:00
33	ピラティス	第 3	金	13:00~15:30

## 郡山公民館 予定表

日	曜日	予 定
3月		
22	日	
23	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	脳トレ 13:00~
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	
4月		
1	水	
2	木	
3	金	脳トレ 13:00~
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	
10	金	脳トレ 13:00~
11	土	
12	日	
13	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
14	火	
15	水	
16	木	
17	金	脳トレ 13:00~
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	
23	木	
24	金	脳トレ 13:00~
25	土	
26	日	
27	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
28	火	
29	水	昭和の日
30	木	