

# 鈴鹿市立郡山公民館だより

第 343 号 鈴鹿市郡山町 540-8 TEL・FAX 372-2833 令和 8 年 5 月 5 日

4月15日(水)第1回郡山公民館運営委員会が開催され、令和7年度事業報告・決算報告及び令和8年度事業計画・予算計画を審議していただき承認を得ました。

また、今年度運営委員会役員・委員は下記の方々にお世話になります。

役職	所属・団体	役職	所属・団体
委員長	郡山こども教室コーディネーター	委員	太陽の街第二自治会会長
副委員長	太陽の街第三自治会会長	委員	天栄小学校校長
会計	越知町山越知自治会会長	委員	栄地区市民センター所長
監事	前副委員長	委員	郡山地区体育振興会会長
監事	民生委員児童委員	委員	サン・和みの会代表
委員	郡山町自治会会長	委員	サークル講師代表
委員	新郡山町自治会会長	委員	サークル講師代表
委員	越知町自治会会長	委員	サークル生代表
委員	太陽の街第一自治会会長	委員	サークル生代表



## サークル生 追加募集のお知らせ



### 【スクエアステップ】

第2水・第4木 ホール 10:00~11:20

笑いのたえない楽しいサークルです。

簡単なステップを踏んで健康と脳トレにはげみましょう！！



募集中!



6月の講座のおしらせ



【地区事業】 健康教室 全4回



第1回・第2回のテーマは『お元気チェック講座』

第1回に健康測定をして第2回に測定結果の返却と講話がありますので、必ず両日参加できる方のみ申込ください。

【日時】第1回：6月11日（木）

第2回：7月9日（木）10：00～

【講師】鈴鹿医療科学大学リハビリテーション学科作業療法学専攻  
藤井啓介先生と学生の皆さん

【定員】20名

【持ち物】水分補給の水筒、動きやすい服装



筋力や体組成測定の後専用機器を使って舌の筋肉量やお口の測定やアンケートを用いた心の健康度など盛りだくさんの内容です。

※第1回のみ健康測定の機材や待ち時間を少なくするために来館時間を4班に分けます。（各時間4～5名）

1組目 9:30～ 2組目 9:50～ 3組目 10:10～ 4組目 10:30～

受付時に希望の時間を選択出来ますが希望に添えない場合があります。

今後も以下のテーマで開催予定です。ご参加ください。

第3回 8月19日（水）『背骨を整えて健康づくり』講師：中世古高伸さん

第4回 12月10日（木）『簡単にできる腰痛体操』講師：中世古高伸さん

【申込み】5月11日（月）～14日（木）9時～16時の間に窓口にてお申し込みください。（先着順ですので定員になり次第締切）



## 【地区事業】 和菓子教室



今回は紫陽花と焼き菓子にチャレンジしましょう

【日 時】 6月16日（火） 9：30～

【講 師】 佐藤 雅子さん

【定 員】 16名

【内 容】 紫陽花・焼き菓子

【参加費】 600円（当日集金）

【持ち物】 エプロン，三角巾，手拭きタオル，水筒，

持ち帰り容器

【申込み】 5月12日（火）～14日（木）9時～16時の間に電話（372-2833）にてお申し込みください。（先着順ですので定員になり次第締切）

※窓口では受付ません。本人のみ、他人の申込みは出来ません。

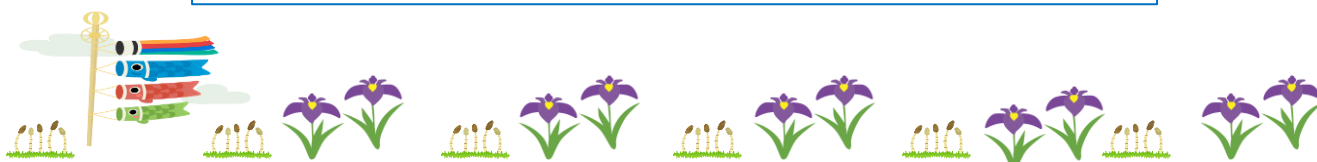


ふれあいライブラリー

5月18日・6月1日・15日・29日（月）

13：30～14：00

図書館職員による読書相談や新刊案内をしています。  
お気軽にご相談ください。お気軽にご相談ください。





## 【定期講座】 【成人学級 全 10 回】



1	5月1日(金)	開級式 介護予防教室	6	10月2日(金)	介護予防教室
2	6月5日(金)	歌って 元気倶楽部	7	10月30日(金)	パン粘土で 干支作り
3	7月3日(金)	みんなの保健室 すずカフェ	8	12月4日(金)	スクエアステップ
4	8月7日(金)	モルック 体験教室	9	1月15日(金)	交通安全教室
5	9月4日(金)	コーヒー教室	10	2月26日(金)	閉級式 音楽療法



## 【ちびっ子広場 全 9 回】



1	5月15日(金)	開級式 保健師さんのお話	6	11月20日(金)	ミニ運動会
2	6月19日(金)	出前保育(合川保育所)	7	12月18日(金)	クリスマス
3	7月17日(金)	交通安全教室	8	1月27日(水)	親子でリトミック
4	9月18日(金)	ふれあい遊びと作品作り	9	2月19日(金)	閉級式 人形劇
5	10月28日(水)	親子でリトミック			

### 成人学級 第2回

日時：6月5日(金) 10:00～

場所：郡山公民館 ホール

講師：山口 智美さん

持ち物：水筒

内容：歌って元気倶楽部



### ちびっこ広場 第2回

日時：6月19日(金) 10:00～

講師：鈴鹿市立合川保育所の先生

持ち物：水筒

内容：出前保育

保育所の先生と楽しくあそびましよう



## 令和8年度 郡山公民館 サークル一覧表

	サークル名	活動日		時間
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	パッチワーク&ハワイアンキルト	第1・3	月	13:30~15:30
4	はじめてのヨガ	第2・4	月	9:15~11:30
5	楊名時太極拳	第2・4	月	10:00~11:30
6	トールペイント	第2・4	月	10:00~12:00
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	シニア雄弘ヨーガ	第2・4	火	13:30~15:00
12	楽しむパソコン	第2・4	火	13:00~15:00
13	ピラティス	第2	火	14:30~15:30
14	楽しい吹矢	第2・4	火	19:00~21:00
15	茶道(裏千家)	第2・4	火	19:00~21:00
16	手打ちそばの会	第4	火	9:00~12:00
17	布あそび	第1・3	水	9:30~11:30
18	雄弘ヨーガ	第1・3	水	10:00~11:30
19	手編み	第2・4	水	10:00~12:00
20	スクエアステップ	第2水・第4木		10:00~11:20
21	楽しいコーラス	第1・3	木	13:30~15:00
22	手話	第1・3	木	19:30~21:00
23	チェアバレトン	第2・4	木	14:00~15:30
24	己書幸座	第4	木	10:00~12:00
25	俳句	第4	木	13:00~15:00
26	かな書道	第1・3	金	9:30~11:30
27	絵画と大人のぬり絵	第1・3	金	13:30~15:30
28	新舞踊	第2・4	金	19:30~21:30
29	社交ダンス(サン・ステップ)	第1・3	土	9:30~11:30
30	太極拳②	第1・3	土	13:00~16:00
31	椅子に座ってらくらく3B体操	第2・4	土	10:00~11:30
32	着付け&和服の常識	第2・4	土	14:00~16:00
33	サン・ハーモニー	第1・3	木	13:30~15:30
34	SWEETS	第2	金	9:30~12:00
35	前結び着付け	第1・3	木	10:00~12:00
36	笑いヨガ	第3	月	13:00~15:30

郡山公民館 予定表

日	曜日	予 定
5月		
1	金	成人学級 第1回 10:00～ 脳トレ 13:00～
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	脳トレ 13:00～
9	土	グラウンドゴルフ大会 中央公園 9:00～
10	日	
11	月	
12	火	サークル代表者会議 10:00～
13	水	
14	木	
15	金	ちびっ子広場 10:00～ 脳トレ 13:00～
16	土	
17	日	
18	月	ふれあいライブラリー 13:30～14:00
19	火	
20	水	地区事業（クラフトバンド）9:30～
21	木	
22	金	脳トレ 13:00～
23	土	
24	日	
25	月	
26	火	
27	水	地区事業（クラフトバンド）9:30～
28	木	
29	金	脳トレ 13:00～
30	土	
31	日	
6月		
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	公民館大掃除 9:00～
5	金	成人学級 第1回 10:00～ 脳トレ 13:00～
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	