

鈴鹿市立郡山公民館だより

第 329 号 鈴鹿市郡山町 540 - 8 TEL・FAX 372-2833 令和 7 年 5 月 5 日

6月の講座のお知らせ

【地区事業】健康教室 全4回

第1回のテーマは『ぐっすり睡眠で健康増進』

【日 時】6月12日(木) 10:00~

【講 師】中世古 高伸さん

【定 員】15名

【持ち物】水分補給の水筒, 動きやすい服装



今後も以下のテーマで開催予定です。ご参加ください。

第2回 7月10日(木)のテーマは『自分でできる健康な背骨づくり』

第3回 10月9日(木)のテーマは『いつまでも歩ける足・膝・股関節』

第4回 12月11日(木)のテーマは『シニアのための筋力アップ講座』

【地区事業】五平餅作り教室

【日 時】6月17日(火) 9:30~

【講 師】Agri ロマン 豊田 栄美子さん

【定 員】16名

【参加費】200円(当日集金)

【持ち物】エプロン, 三角巾, 布巾, 手拭きタオル, 水筒,



※申込み

上記の地区事業につきましては、5月20日(火)~23日(金)9時~17時の間に、窓口にお申し込みください。

※ 申し込み多数の場合は抽選を行います。外れた方のみ5月27日(火)に連絡いたします。

お詫び

公民館だより4月20日号に掲載しました『ちびっこ広場』の日程に誤りがありました。正しくは5月28日(水)10:00~11:00です。訂正してお詫び申し上げます。

裏面をもご覧ください



【定期講座】のお知らせ

成人学級 第2回 ヨーグルトセミナー

【日時】6月6日(金) 10:00~

【講師】雪印メグミルク

【持ち物】上履き、水筒、

申込まれた方で欠席の方は必ず5月23日までにご連絡ください



ちびっこ広場 第2回 出前保育

【日時】6月20日(金) 10:00~

【講師】鈴鹿市立合川保育所の先生

【持ち物】上履き、水筒

保育所の先生と楽しくあそびましょう



脳トレ教室 第1・2・3・4金曜日 13:00~16:45

登録者数40人を超え、人気の講座です。

はじめての方・〇〇年前にやったことのある方も楽しんでいただきたく、今年度から、はじめての方専用ブースを用意します。

※初心者大歓迎!!専用ブースで楽しく、健康麻雀を体験しましょう

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。

興味のある方は郡山公民館(372-2833)までお問合せください。
(男性女性問いません。見学だけでもOKです)

ふれあいライブラリー

5月19日(月)、6月2日・16日・30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
5月		
22	木	
23	金	脳トレ 13:00~
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	ちびっこ広場 第1回 10:00~
29	木	
30	金	地区事業 9:30~ 脳トレ 13:00~
31	土	
6月		
1	日	
2	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	成人学級 第2回 10:00~ 脳トレ 13:00~
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	地区事業 10:00~
13	金	脳トレ 13:00~
14	土	
15	日	
16	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
17	火	地区事業 9:30~
18	水	
19	木	
20	金	ちびっこ広場 第2回 10:00~ 脳トレ 13:00~
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	
25	水	
26	木	
27	金	脳トレ 13:00~
28	土	
29	日	
30	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00