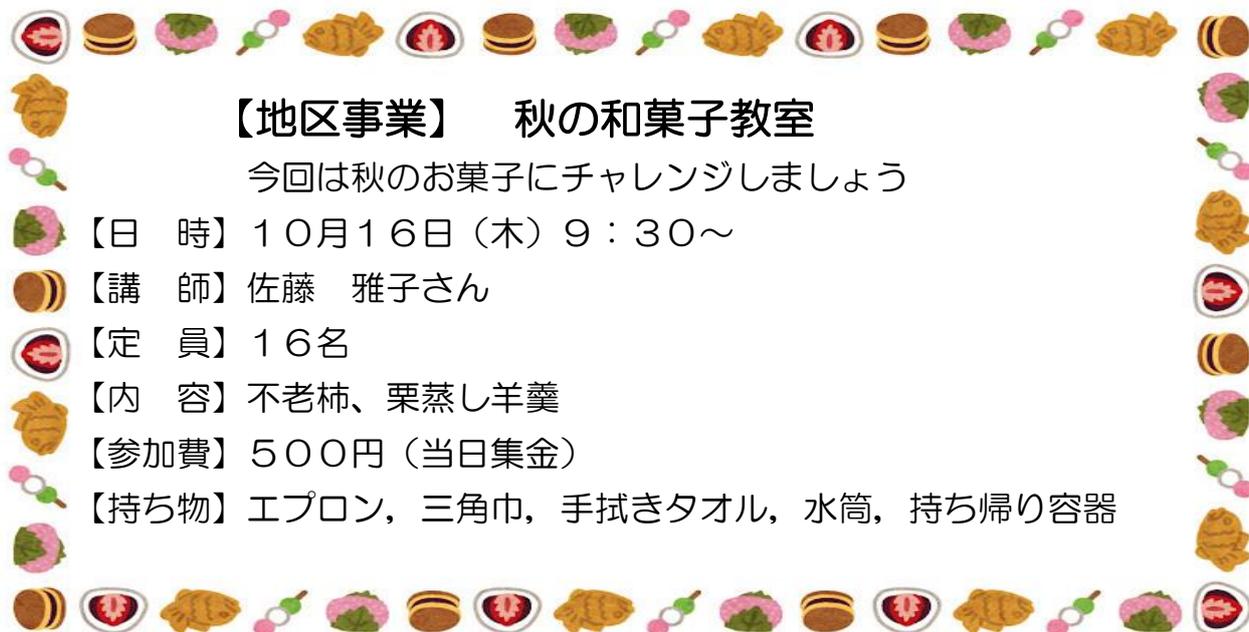


鈴鹿市立郡山公民館だより

第 334 号 鈴鹿市郡山町 540 - 8 TEL・FAX 372-2833 令和 7 年 9 月 5 日



【地区事業】 秋の和菓子教室

今回は秋のお菓子にチャレンジしましょう

【日 時】 10月16日（木）9：30～

【講 師】 佐藤 雅子さん

【定 員】 16名

【内 容】 不老柿、栗蒸し羊羹

【参加費】 500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

【地区事業】 椅子に座ってらくらく 3B 体操体験教室

椅子に座って、無理なく、全身・頭の運動をしながら、わいわいがやがやお口運動もしていただきます。だれでも楽しめる健康体操です。

【日 時】 10月14日（火）10：00～

【講 師】 田中 啓子さん

【定 員】 15名

【参加費】 無料

【持ち物】 水分補給の水筒，動きやすい服装



※申込み

上記の地区事業につきましては、9月16日（火）～19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9月24日（水）に連絡いたします。

裏面をもご覧ください



🎃 10月 🎃 の講座のおしらせ

【地区事業】健康教室



第3回『いつまでも歩ける足・膝・股関節』

【日時】10月9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

※まだ、受付可能です。

成人学級 第6回 パン粘土で干支づくり

【日時】10月3日（金）10:00～

「文化祭の作品・パン粘土で干支作り」

講師・・・山村 つづみさん

持ち物・・・ある方は先の尖った小さなハサミ（手芸用）

来年の干支「馬」を作ります。

作品のお渡しは、文化祭展示の後になります。



ちびっこ広場 第5回 ふれあい遊びと作品作り

ふれあい遊びの後に作品作りをしますので、汚れてもよい服装で来てね！

【日時】10月22日（水）10:00～

講師・・・鈴鹿市更生保護女性の会

持ち物・・・水筒、汚れてもよい服装

文化祭に展示する作品を作ります。



ふれあいライブラリー

10月20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
9月		
21	日	
22	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
23	火	秋分の日
24	水	ちびっこ広場 第4回 10:00~
25	木	
26	金	脳トレ 13:00~
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
10月		
1	水	
2	木	
3	金	成人学級 第6回 10:00~ 脳トレ 13:00~
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	地区事業（健康教室）10:00~
10	金	脳トレ 13:00~
11	土	
12	日	
13	月	スポーツの日
14	火	地区事業（座ってらくらく3B体操体験教室）10:00~
15	水	
16	木	地区事業（和菓子教室）9:30~
17	金	脳トレ 13:00~
18	土	
19	日	
20	月	ふれあいライブラリー 13:30~14:00
21	火	
22	水	ちびっこ広場 第5回 10:00~
23	木	
24	金	脳トレ 13:00~
25	土	
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	
30	木	文化祭 準備
31	金	文化祭 展示発表