

回 覧

ふれあいセンターだより (桜島公民館)

令和7年6月20日発行 鈴鹿市ふれあいセンター運営委員会

鈴鹿市南玉垣町6600 TEL・FAX 386-1144

7月 夏休み 子供チャレンジ教室募集

ポ ス タ ー を 描 こ う

【日 時】7月28日(月) 9:30～11:30

【場 所】ふれあいセンター 2Fホール

【講 師】こがいと先生・とよだ先生

【参加費】無料

【対 象】小学生

【定 員】30名(先着順)

【持ち物】絵の具一式・筆記用具・雑巾(またはタオル)・上靴・水筒(水分補給)



夏休みの宿題の一つ！
ポスターを描くよ。何を
描くのか題材を決めて
来てね！
※画用紙は配布します。

食 品 サ ン プ ル を 作 ろ う

【日 時】7月30日(水) 10:00～11:30

【場 所】ふれあいセンター 2Fホール

【講 師】かとう先生

【参加費】700円 ※当日集金

【対 象】小学生

【定 員】18名(先着順)

【持ち物】手拭きタオル・エプロン(または汚れてもよい服装)・上靴・水筒(水分補給)
※小学2年生以下は保護者同伴でご参加ください。



ジャンボたこ焼きをつくる
よ！つまようじや、ペンを立て
ることができます。
本物そっくり？！食品サン
プルを作ってみよう(^^)

親 子 で パ ン を 作 ろ う

【日 時】①7月25日(金) または ②7月31日(木) 各 9:30～12:30

【場 所】ふれあいセンター 1F調理室

【講 師】なかがわ先生

【参加費】1組400円(子1名・保護者1名 各200円)※当日集金
※お子さんが2名の場合、200円追加となります。

【対 象】小学生と保護者

【定 員】① ② 各 9組(先着順)

【持ち物】エプロン・三角巾・タオル・布巾・持ち帰り容器
上靴(保護者の方はスリッパ)・水筒(水分補給)
※保護者同伴でご参加ください。

トマト生地でウィンナー
ロールを作るよ！
美味しい出来たてパンを
みんなで試食しよう(^^)
希望日を選んでね！
きなこアイスも作るよ。



《申込期間》6月27日(金)～7月11日(金)9:00～17:00 ※平日のみ

※事務所窓口または電話で先着順で受け付けます。Tel386-1144

【保護者の皆様へ】

- ・お子様の安全のため、ふれあいセンターまでの送迎は保護者の皆様でお願いします。
- ・参加費はお釣りのないように、お持ちください。グループ分けが必要な場合はお任せでお願いします。

回 覧

ふれあいセンターだより (桜島公民館)

令和7年7月5日発行

鈴鹿市ふれあいセンター運営委員会

鈴鹿市南玉垣町6600

TEL・FAX 386-1144

事業のご案内

騙されないスマホ講座

【日 時】①8月18日(月) ②8月25日(月) 各10:00~12:00頃

【場 所】ふれあいセンター 2階ホール

【持 ち 物】日頃お使いのスマートフォン・水分補給(飲み物)

【参 加 費】無料

【募集定員】① 30名 ② 15名 (①②ともに先着順)

【申込期間】7月14日(月)9:00 ~ 7月25日(金)17:00

ふれあいセンター窓口または電話で
お申込みください。

平日 9時~17時 TEL386-1144

※希望日を選んでください。

両日でもOKです。

定員になり次第、締め切ります。

① 8月18日「お話」
スマホ使用の際の危機管理、どのように危険が迫ってくるのか、実例を交えた対策や対処を知り、スマホを安全に便利に使う。

② 8月25日「実践」
学生さんとの交流を通して、日頃のスマホのお困りごとを相談してみよう。

講師:高田短期大学ボランティア部学生
協力:三重県警察本部サイバー犯罪対策課



《サークル生追加募集のご案内》

何か新しいことを始めたり、懐かしい習いごとを再開したりしてみませんか(^^)

押し花② サークル

《活動日時》第2水曜日 13:30~15:30

庭で咲く花等を乾燥させて押し花にして、額等の作品を作ります。
きれいな作品、楽しい作品を!

ふれあいハーモニカクラブ サークル

《活動日時》第1・3火曜日 10:00~12:00

ハーモニカで童謡や唱歌を吹き皆で楽しみましょう。

津軽三味線 サークル

《活動日時》第1・2・3・4木曜日 14:00~16:00

思い切ってむずかしそうな和楽器やってみませんか?
楽しいですよ。三味線のレンタルあります。

ボディラブ・ラボ サークル

《活動日時》第1・2・3・4金曜日 19:00~20:30

ヨガで体をほぐした後、音楽に合わせて、やさしいエアロビでリズムカルに動くよ♪
ゆったり、ゆったり、ボディラブ始めてみませんか?
見学、大歓迎です。(対象:女性)

上記以外のサークルも定員に余裕がある場合は、申込可能です。お問い合わせは、ふれあいセンターへ。386-1144

裏面のサークル一覧表もご覧ください。⇒

令和7年度 ふれあいセンター サークル一覧表

	サークル名	活動日	活動時間
1	健康体操①	火曜日	第1・2・3・4 9:00~10:00
2	健康体操②		第1・2・3・4 10:00~11:00
3	健康体操③		第1・2・3・4 11:00~12:00
4	フラダンス①		第1・3 13:00~14:30
5	フラダンス②		第1・3 14:40~16:10
6	絵手紙		第2・4 13:30~15:30
7	リラクゼーションヨガ① (対象:女性)		第1・2・3・4 9:00~10:30
8	リラクゼーションヨガ② (対象:女性)		第1・2・3・4 10:30~12:00
9	茶道 裏千家		第1・3 13:30~15:30
10	ふれあい ハーモニカクラブ		第1・3 10:00~12:00
11	シニアの健康体操 (対象:男性)	水曜日	第1・3 9:30~11:00
12	カラオケフレンド		第1・3 13:00~15:00
13	歌でふれあい		第2・4 13:30~15:30
14	和 裁		第1・2・3 9:30~11:30
15	日舞・新舞踊		第1・2・3・4 14:00~16:00
16	ふれあい俳句		第4 9:30~11:30
17	着物着付(水)		第1・3 10:00~12:00
18	あみもの小物		第1・3 13:30~15:30
19	押し花①		第2 9:30~11:30
20	押し花②		第2 13:30~15:30
21	料理教室 (対象:女性)		第3 9:00~12:30

	サークル名	活動日	活動時間
22	社交ダンス	木曜日	第1・2・3・4 14:00~16:00
23	太極拳①(初級)		第1・2・3・4 18:30~20:00
24	太極拳②		第1・2・3・4 20:00~21:30
25	書 道		第1・3 9:30~11:30
26	絵 画		第2・4 9:30~11:30
27	津軽三味線		第1・2・3・4 14:00~16:00
28	韓国語 I 入門		第2・4 19:00~21:00
29	民話を楽しむ会		第2・4 13:30~15:00
30	池坊		第2・4 13:30~15:30
31	折り紙	金曜日	第2 13:30~15:30
32	ボディラブ・ラボ (対象:女性)		第1・2・3・4 19:00~20:30
33	英会話		第1・2・3・4 10:00~11:30
34	韓国語 II		第2・4 19:00~21:00
35	囲 碁		第1・2・3・4 13:00~16:30
36	着物着付(金)		第3・4 10:00~12:00
37	手作りパン①		第1 9:00~13:00
38	手作りパン②		第2 9:00~13:30
39	時遊会	土曜日	第1・3 9:00~11:00
40	スポーツダンス		第1・2・3・4 13:30~15:30
41	やさしい3B体操		第2・4 9:30~11:00
42	ジュニア3B体操		第2・4 11:15~12:15
43	新舞踊		第1・2・3・4 13:00~15:00
44	ビーズジュエリー		第1 10:00~12:00
45	煎茶道売茶流		第1・3 13:30~15:30

※定員の空き状況や、活動日の確認、見学を希望される場合は、ふれあいセンターへお問い合わせください。

ふれあいセンター 059-386-1144 (平日9:00~17:00)

ふれあいホール利用者の皆様へ

【ふれあいホール一斉受付予定表】

受付場所：ふれあいホールロビー

受付時間：午前9時一斉受付開始

(午前9時以降に入館された方は一斉受付終了後とする。)

一斉受付日	使用申請月	一斉受付日	使用申請月
令和7年1月7日(火)	令和7年 7月分	7月1日(火)	令和8年 1月分
2月4日(火)	8月分	8月1日(金)	2月分
3月4日(火)	9月分	9月2日(火)	3月分
4月1日(火)	10月分	10月1日(水)	4月分
5月1日(木)	11月分	11月5日(水)	5月分
6月3日(火)	12月分	12月2日(火)	6月分

ふれあいセンター 【サークル一覧表】

令和7年度

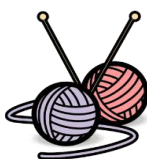
	場 所	サ ー ク ル 名	曜 日	時 間
火曜日	ホール	健康体操①	第1 2 3 4 ※第1・3火曜は自主活動	9:00~10:00
		健康体操②		10:00~11:00
		健康体操③		11:00~12:00
		フラダンス①	第1 3	13:00~14:30
		フラダンス②	第1 3	14:40~16:10
		絵手紙	第2 4	13:30~15:30
	和室 A	リラクゼーションヨガ① (対象:女性)	第1 2 3 4	9:00~10:30
		リラクゼーションヨガ② (対象:女性)	第1 2 3 4	10:30~12:00
	和室 B	茶道 裏千家	第1 3	13:30~15:30
	調理室	ふれあいハーモニカクラブ	第1 3	10:00~12:00
水曜日	ホール	シニアの健康体操 (対象:男性)	第1 3	10:45~11:45
		カラオケフレンド	第1 3	13:00~15:00
		歌でふれあい	第2 4	13:30~15:30
	和室 A	和 裁	第1 2 3	9:30~11:30
		日舞・新舞踊	第1 2 3 4	14:00~16:00
		ふれあい俳句	第4	9:30~11:30
	和室 B	着物着付 (水)	第1 3	10:00~12:00
		あみもの小物	第1 3	13:30~15:30
		押し花①	第2	9:30~11:30
		押し花②	第2	13:30~15:30
	調理室	料理教室 (対象:女性)	第3	9:00~12:30
木曜日	ホール	社交ダンス	第1 2 3 4	14:00~16:00
		太極拳①(初級)	第1 2 3 4	18:30~20:00
		太極拳②	第1 2 3 4	20:00~21:30
		書 道	第1 3	9:30~11:30
		絵 画	第2 4	9:30~11:30
	和室 A	津軽三味線	第1 2 3 4	14:00~16:00
		韓国語 I (入門)	第2 4	19:00~21:00
	和室 B	民話を楽しむ会	第2 4	13:30~15:00
	調理室	池坊	第2 4	13:30~15:30

	場 所	サ ー ク ル 名	曜 日	時 間
金曜日	ホール	折り紙	第2	13:30～15:30
		ボディラブ・ラボ (対象:女性)	第1 2 3 4	19:00～20:30
	和室A	英会話	第1 2 3 4	10:00～11:30
		韓国語Ⅱ	第2 4	19:00～21:00
		囲 碁	第1 2 3 4	13:00～16:30
	和室B	着物着付 (金)	第3 4	10:00～12:00
	調理室	手作りパン①	第1	9:00～13:00
		手作りパン②	第2	9:00～13:30
土曜日	ホール	時遊会	第1 3	9:00～11:00
		スポーツダンス	第1 2 3 4	13:30～15:30
		やさしい3B体操	第2 4	9:30～11:00
		ジュニア3B体操	第2 4	11:15～12:15
	和室A	新舞踊	第1 2 3 4	13:00～15:00
	和室B	ビーズジュエリー	第1	10:00～12:00
		煎茶道売茶流	第1 3	13:30～15:30

※定員に満たないサークルは、随時入会可能です。窓口でお申し込みください。

※見学を希望される場合は、ふれあいセンターにお問い合わせください。

ふれあいセンター 059-386-1144 (平日9:00～17:00)



ふれあいセンター 予定表

日	曜日	予 定
7月		
22	火	
23	水	
24	木	
25	金	9:30 夏休み子供チャレンジ 親子でパンを作ろう①
26	土	
27	日	
28	月	9:30 夏休み子供チャレンジ ポスターを描こう
29	火	
30	水	10:00 夏休み子供チャレンジ 食品サンプルを作ろう
31	木	9:30 夏休み子供チャレンジ 親子でパンを作ろう② 14:30～15:00 ふれあいライブラリー
8月		
1	金	
2	土	
3	日	
4	月	10:00 ふれあい元気教室④
5	火	
6	水	
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	山の日
12	火	
13	水	
14	木	14:30～15:00 ふれあいライブラリー
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	10:00 騙されないスマホ講座①
19	火	
20	水	
21	木	
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	10:00 騙されないスマホ講座②
26	火	
27	水	
28	木	14:30～15:00 ふれあいライブラリー
29	金	
30	土	
31	日	