

こちらすずか 情報局!!

親子の料理教室

鈴鹿市食生活改善推進協議会
山路(ヘルスマイト) ☎383-4419

対象/小学生(2人まで)とその保護者
とき/8月26日(月)9時30分から ところ
/保健センター 調理室 定員/10組
(先着順) 参加料/1組800円 持ち物
/エプロン、三角巾、布巾2枚、飲み物 申
込み/電話で

三重病院健康フェスタ 2024

(独)国立病院機構三重病院
☎059-232-2531

対象/成人 とき/9月8日(日)10時～
11時30分、13時～14時30分 ところ
/三重病院(津市大里窪田町357) 内
容/内臓脂肪・骨密度・血糖値・握力測
定など 参加料/無料

文学の窓 朗読会

文学の窓
つじい ☎090-6577-7741

対象/18歳以上の文学に興味がある方
とき/8月18日(日)10時30分 ところ/
図書館本館2階 視聴覚室 内容/芥川
龍之介の「トロッコ」を朗読します。 参
加料/無料

ゴスペルを歌って 楽しく語ろう

ロバの子旭ヶ丘」ゴスペルクラブ
安田 ☎090-9915-6972

とき/毎月第4木曜日10時30分～12時
ところ/ほのぼのハウス(中旭ヶ丘4-7-2)
内容/「ゴスペルという日本人のためのオ
リジナルゴスペルで愛をテーマに歌いま
す。 参加料/100円 申込み/電話で
※キーボード、楽器が弾ける方歓迎します。

認知症の人と 家族の会のつどい

家族の会 鈴鹿地区会
下野和子 ☎370-4620

対象/本人、家族、関心のある方どなた
でも とき/8月14日(水)13時～15時
ところ/牧田コミュニティセンター 内
容/悩み相談、情報交換、介護家族の交
流 参加料/100円

うつ・心神不安定・ 自信喪失の方の相談室

重田 ☎372-1951

内容/仕事関係や人間関係など、悩み
を持つ方の相談を受け付けています。企
業勤務、大学講師の経験を生かし、精神
的なバックアップやアドバイスをします。
相談料/無料 ※詳しくは、電話でお問
い合わせください。

みんなの保健室 すずカフェ

鈴鹿みんなの保健室
☎minna.suzucafe@gmail.com

とき/8月3日(土)10時～14時 ところ
/鈴鹿医療科学大学白子キャンパス 学
生ラウンジ(南玉垣町3500-3) 内容/
暮らしの中で気になることについて、看
護師や保健師などが一緒に考えます。
参加料/無料 ※駐車場有ります。

「みりみり」会員募集中

発達に気になる子を支援する会「みりみり」
☎mili.mili.suzuka@gmail.com

ところ/牧田コミュニティセンター 内
容/発達に気になるお子さんをお持ち
の家族と支援者の方との情報交換や話
し合いをしています(8月は休止)。申
込み/電子メールで ※詳しくは「みりみ
り鈴鹿」で検索

ひとり親家庭のための パソコン講習(Excel)

三重県母子・父子福祉センター
☎059-228-6298 ↑https://mie-hitorioya.com

対象/ひとり親家庭の親 とき/9月3
日(火)～11月8日(金)(昼の部:毎週火曜日、
夜の部:毎週火・金曜日) ところ/三
重県母子・父子福祉センター(津市桜橋
2-131) 定員/各10人 参加料/無
料 申込み/8月19日(月)～30日(金)
※詳しくは電話またはウェブサイトで

プロギング参加者募集

プロギングみえ(三重県SDGs推進パートナー)
木村 ☎090-9948-6597

とき/8月17日(土)8時～9時30分(雨天中止)
集合/桜の森公園(南玉垣町3500-5) 内容
/仲間と一緒に、ジョギング(ウォーキング)
しながらゴミ拾いをするNEWフィットネス
持ち物/軍手またはトンゴ、飲み物(必要な
方) 参加料/無料 申込み/8月14日(水)
までに、電話またはショートメール(SMS)で

二胡を一緒に楽しもう

義富 ☎090-9174-5811

対象/二胡経験のある女性(経験年数不
問) とき/8月24日(土)13時～15時 ところ/
サロンちえとこ(岸岡町1404-11) 内
容/教室の枠を越えた二胡好きのつな
がりをつくる会 定員/3人 参加料/500
円 申込み/8月23日(金)までに、電話で

人生100年時代の 仲間づくり

100歳大学 内田
☎080-4210-5887

参加料/各300円 申込み/電話で ○認知
症と予防:とき/8月17日(土)14時から ところ
/牧田コミュニティセンター 講師/中上陽子
さん(長寿社会課長) ○歌って笑顔:とき/9月
6日(金)14時から ところ/ふれあいセンター
ふれあいホール 講師/笠木厚憲さん(声楽家)

屋根・外壁塗り替えセミナー

(一社)市民講座運営委員会
☎0120-689-419

とき/8月26日(月)・29日(木)9時45分～
12時 ところ/鈴鹿商工会議所別館
(飯野寺家町816) 内容/塗装工事の
前に消費者が知っておくべき知識を動
画で分かりやすく学ぶ 参加料/無料
申込み/電話で

腔トレして健康美

H・B フィットネス 松尾
☎090-8330-8852

とき/毎月第1金曜日19時30分から
ところ/市武道館 内容/骨盤底筋群
を引き締め、尿漏れ、O脚、姿勢の崩れ
など予防します。 参加料/1,000円
※内容など気軽にお問い合わせくださ
い。

●原稿規格/タイトル15文字程度・本文80文字程度
●申込み/8月19日(月)から23日(金)までに、ファクスまたは電子メール
(☎382-2219、☎johoseisaku@city.suzuka.lg.jp)で情報政策課へ。
なお、機器故障や送信誤りなどによる掲載漏れ防止のため、ファクスで申
込みにされた方は、電話で情報政策課(☎382-9036)へご連絡ください。
電子メールで申し込みされた方へは、電子メール受信後、こちらから受信
完了した旨を必ず返信します。募集期間を過ぎても返信が無い場合は、情
報政策課へご連絡ください。
●注意事項/営業、政治、宗教活動と認められるものは、お断りします(企業
自営業者の活動を含む)。
※当事者間のトラブルについて、市は一切関与しません。
※同一主催者の掲載申し込みは1回1記事に限ります。