



うつ・心神不安定・ 自信喪失の方の相談室

しげ た 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。

鈴鹿友の会 家事家計講習会

よね やま 鈴鹿友の会 米山 ☎090-2619-8478

対象／どなたでも とき／11月15日(金) 10時～11時30分・16日(土)13時30分～15時 ところ／友の家(土師町464-2) 内容／物価高が続く中、お金の活かし方を学びましょう。 参加料／300円

新婦人まつり

くわ はら ち か こ 桑原千香子 ☎090-6092-6701

とき／11月17日(日)10時～15時 ところ／男女共同参画センター 内容／午前：ストーンアート ほか、午後：コーラス・リメイク作品発表 ほか ※ストーンアートのみ材料費100円が必要です。

鈴鹿不登校を考える 親の会

「つうの会」不登校・ひきこもり親の会

はし もと 橋本 ☎080-1987-4008

とき／11月12日(火)19時～21時 ところ／白子公民館 内容／不登校のお子さんをお持ちの親を中心とした集まりです。心配なことや気になることを一緒にお話ししましょう。 参加料／100円

男性の料理教室シニア

しのぶ 「忍ゼミ」

忍ゼミ事務局 小笠原 ☎090-6367-2211

対象／55歳以上の男性 とき／毎月第4金曜日9時30分～13時 ところ／男女共同参画センター 内容／簡単レシピの季節・行事料理および会食 参加料／6カ月7,000円

鈴鹿ジャズフェスティバル

サウンドフルーズジャズオーケストラ

おか の 岡野 ☎387-0259

とき／11月24日(日)13時から(開場12時30分) ところ／ふれあいセンター ふれあいホール 内容／市内で活動するジャズビッグバンドのイベント 入場料／無料 ※当日どなたでも入場できます。

桜の森カフェ

桜の森白子ホーム ☎373-4650

対象／どなたでも とき／11月17日(日)13時～15時 ところ／桜の森白子ホーム(南玉垣町7300-2) 内容／認知症予防のための体操 参加料／200円

認知症の人と 家族の会の集い

家族の会 鈴鹿地区会

しも の かず こ 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／11月13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

人生100年時代の 仲間づくり

100歳大学

うち だ 内田 ☎080-4210-5887

とき／11月9日(土)14時～16時 ところ／牧田コミュニティセンター 内容／高齢者の防災 講師／小石川巧史さん(日本防災士会) 参加料／300円 申込み／電話で

合唱団員募集

ば ば ひろ こ 馬場浩子と歌おう

三重混声合唱団「あんだあれ70」

き むら 木村 ☎090-8860-9471

とき／原則週1回木曜日18時45分～20時45分または土曜日9時45分～11時45分 ところ／三浜文化会館(四日市市海山道町1-1532-1)、海蔵地区市民センター(四日市市大字東阿倉川622-1)、橋北交流会館(四日市市東新町26-32) 参加料／月4,000円 ※練習を見学できます。

すずか年金者 いきいきまつり

年金者組合鈴鹿支部

はし つめ 橋詰 ☎090-6577-3617

とき・内容／11月21日(木)13時から：みんなDEうきうき歌謡団、22日(金)13時から：ドキュメンタリー映画「荒野に希望の灯をともし」上映、作品展示、にぎわい広場 など ところ／男女共同参画センター

モニカ♪モニカと奏の 合同演奏会

ひ ぐち 樋口 ☎090-9902-3677

とき／11月5日(火)13時～15時 ところ／男女共同参画センター3階 ホール 内容／ハーモニカの演奏会 入場料／無料 ※自由な時間に入退場できます。

小さな子どもの歌声倶楽部

こん だう 近藤 ☎090-3937-8862

voice.asian.soul.kaori@gmail.com

対象／年々少～年長 とき／毎月第4土曜日10時～11時 ところ／白子公民館 内容／季節の歌、子どもたちの大好きな歌、童謡、リズム遊び など 講師／なが しま 長島あかねさん、まつ しん 松下千恵さん 参加料／1回500円 申込み／電話または電子メールで

やさしいエンディングノート 講座

終活アドバイザー結 ☎090-9704-6282

yui.clover.315@gmail.com

とき／11月19日(火)10時～11時30分 ところ／県総合文化センター生涯学習棟4階 小研修室2(津市一身田上津部田1234) 参加料／1,000円 申込み／電話または電子メールで ※エンディングノートをプレゼントします。

鈴鹿錬成会柔道教室 生徒募集

かわ だき よう へい 川崎洋平 ☎090-7609-2450 ☎384-3741

suzukarenseikai@yahoo.co.jp

対象／幼児から とき／火・木・土・日曜日 ところ／市武道館 ほか ※時間など詳しくはウェブサイトで(鈴鹿錬成会で検索) 参加料／2カ月3,000円 ※中学生以上の経験者は6カ月5,000円 申込み／電話または電子メールで

令和7年度一般入学生募集

三重中央医療センター附属三重中央看護学校

☎059-259-1177

試験日／A日程：12月5日(木)、B日程：令和7年1月23日(木) 願書受付／A日程：11月5日(火)～26日(火)、B日程：12月23日(月)～令和7年1月14日(火) ※願書請求など、詳しくは同校ウェブサイトをご覧ください。

川柳で右脳左脳を

ほぐしましょう

鈴鹿川柳会白子教室

あしだ 芦田 ☎090-6571-1779

とき／第3水曜日13時から　ところ／白子コミュニティセンター　内容／体験や感慨を17音で表現する川柳の基本を勉強します。講師／吉崎柳歩さん　参加料／300円

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／11月9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

第28回かるがも演奏会

かるがもブラスアンサンブル

↑<https://www.karugamobrass.com>

とき／11月17日(日)13時30分開演(開場13時)　ところ／イスのサンケイホール 鈴鹿　内容／親子三世代で楽しめる曲(バレエ組曲「コッペリア」、Bling-Bang-Bang-Born)の演奏　など　入場料／無料

ペアレント・トレーニング

指導者養成講座

(特非)ハーティ「友手」

☎090-1077-7024

対象／幼児から学齢期の子どもを持つ保護者　とき／11月30日(土)13時～15時30分　ところ／男女共同参画センター　内容／悩み、困られている保護者に対応する指導者養成講座　講師／赤松繫子　参加料／1回500円　申込み／電話で

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)

きおら 木村 ☎090-9948-6597

とき／11月16日(土)8時～9時30分(雨天中止)　集合／弁天山公園(鈴鹿ハンター隣)　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 Tongue、飲み物(必要な方)参加料／無料　申込み／11月13日(水)までに、電話またはショートメール(SMS)で

ノルディックウォーキング

体験セミナー

鈴鹿市レクリエーション協会

江口 ☎090-1982-9209

📧egu31818micchan@gmail.com

対象／17歳以上　とき／11月24日(日)9時30分～12時(雨天時12月8日(日))　ところ／桜の森公園　参加料／無料(ポール貸出有)　申込み／11月15日(金)までに、電話または電子メールで

気候変動学習会

気候変動を考える会すずか

なかと 永戸 ☎090-7022-0506

とき／12月8日(日)14時から　ところ／男女共同参画センター　内容／三重県地球温暖化対策課による、温暖化対策を知ろう「みえ出前トーク」　参加料／無料　※予約不要です。

歌って元気倶楽部

やまぐちさとみ 山口智美 ☎090-5625-4525

とき／11月8日(金)13時30分～14時30分(以降毎月第2金曜日)　ところ／神戸コミュニティセンター　内容／季節の歌や歌謡曲を歌ったり体を動かしたりして脳を活性化します。参加料／500円　申込み／電話で

「ぼんやりした不安」を

考えてみよう

文学の窓

つじい ☎090-6577-7741

対象／18歳以上　とき／11月10日(日)10時30分～12時　ところ／(一社)COCOLO(道伯5-22-32)　内容／芥川龍之介の「トロッコ」を通して「ぼんやりとした不安」を一緒に考えてみましょう。参加料／無料

施設見学へ行こう

発達が気になる子を支援する会「みりみり」

📧mili.mili.suzuka@gmail.com

とき／11月21日(休)(市社会福祉協議会9時出発)　ところ／清和会　内容／清和会の就労B、生活介護、グループホームへバスに乗って見学後、近くのカフェでランチをします。参加料／300円　※別途、ランチ代(実費分)が必要です。申込み／11月13日(水)までに、電子メールで　※詳しくは「みりみり鈴鹿」で検索

鈴鹿市民バドミントン大会

鈴鹿市バドミントン協会

📧suzukabad@yahoo.co.jp

対象／市内在住の小学生　とき／12月1日(日)9時から　ところ／長太小学校体育館　参加料／1種目400円(シングルス・ダブルス)　申込み／11月12日(火)までに電子メールで

生活習慣を見直そう

ひきこもりの就労支援等を考える会

📧usacoco7741@gmail.com

対象／社会経験や能力不足で思い悩んでいる方　とき／11月23日(土・祝)13時～15時　ところ／牧田コミュニティセンター1階 会議室　内容／就労移行支援について　申込み／電子メールで

肩こり・腰痛・姿勢・体幹運動

BANエクササイズ

☎080-5298-6403

とき／毎週火曜14時から　ところ／市武道館　内容／円柱形ポールを使用し体をゆるめて姿勢を整えます。すぐ実感でき、体幹も鍛え脂肪燃焼　参加料／1回600円(ポール貸し出し200円)　申込み／電話で

かんたんヨガ

足腰トレーニング

なかむら 中村 ☎090-5639-0635

📧hanayoga817@gmail.com

とき／毎週水曜10時から　ところ／文化会館3階 和室　内容／気軽に楽しめるストレッチヨガで「100歳元気!」を目指しましょう。申込み／電話または電子メールで

笑いヨガ

こやしうら 幸笑ラフターヨガクラブ

まつば 松葉さゆり ☎090-8542-9101

とき／毎月第1木曜日・第3金曜日10時～11時　ところ／神戸コミュニティセンター　内容／ヨガの呼吸を取り入れた笑う体操です。笑うことで身体的心理的効果を体感できます。参加料／500円

次回の募集は1月5日号掲載分です

●原稿規格／タイトル15文字程度・本文80文字程度

●申込み／11月18日(月)から22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、ファクスで申し込みされた方は、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。