

こちらすずか

情報局!!

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
橋本 ☎080-1987-4008

とき／12月10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

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。

鈴鹿市民歩こう会 参加者募集

鈴鹿市民歩こう会
鈴木利昭 ☎080-1611-9264

①とき／12月8日(日)(雨天時15日(日)) 集合／近鉄伊勢中原駅10時10分 内容／伊勢街道を歩く(7km) ②とき／1月3日(金)(雨天決行) 集合／近鉄平田町駅8時 内容／初詣荒神山と加佐登神社(12km)

川柳で脳と心のコリを ほぐしましょう

鈴鹿川柳会
青砥 ☎090-3387-4798

〇例会：とき／毎月第4土曜日13時～16時45分 ところ／白子コミュニティセンター 実習室 内容／宿題3題、席題1題あり 参加料／500円 ※見学大歓迎です。

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、関心のある方など とき／12月11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

楊名時太極拳・ 神戸コミセン教室

つげ ☎090-3559-8321

とき／毎月第1・3火曜日9時50分～11時30分 ところ／神戸コミュニティセンター 内容／美しい音楽に合わせゆっくり動き、心と体をリフレッシュ 参加料／月800円程度(無料体験受付中)

三重県邦舞会 鈴鹿支部日本舞踊会

坂東順千代 ☎369-3070

とき／12月21日(土)12時30分開演(12時開場) ところ／文化会館 けやきホール 内容／三重県邦舞会鈴鹿支部による日本舞踊会 入場料／無料

みんなの保健室 すずカフェ

鈴鹿みんなの保健室
minna.suzuka@gmail.com

とき／12月14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 申込み／不要 ※駐車場有

小さな子どもの歌声倶楽部

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／長島あかねさん、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

鈴鹿錬成会 柔道教室 生徒募集

川崎洋平 ☎090-7609-2450 ☎384-3741
suzukarensaikai@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ヵ月3,000円 ※中学生以上の経験者は6ヵ月5,000円 申込み／電話または電子メールで

新年に宣言! 私のやりたいこと

働く女性のネットワーク三重
加藤果林 ☎080-6993-6893

グループワークの中で、私の「やりたいをかなえるヒント」を再認識していきます。とき／1月18日(土)13時30分～16時 ところ／文化会館3階 第5研修室 参加料1,000円 申込み／ウェブサイト「働く女性のネットワーク三重」で

気候変動学習会

気候変動を考える会すずか
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 ホール 内容／三重県地球温暖化対策課による、温暖化対策を知らず「みえ出前トーク」 参加料／無料 ※予約は不要です。

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／12月15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／体ばかりが甘酒とあんこのクロワッサン作り 参加料／200円

放送大学4月入学生 募集中

放送大学 三重学習センター
☎059-233-1170

内容／放送大学は幅広い世代の学生が卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。申込み／3月11日(火)まで

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ある方 とき／12月7日(土)10時30分から ところ／(一社)COCOLO(道伯5-22-32) 内容／芥川龍之介の「鼻」を朗読します。参加料／無料

ストーリーテリングによる おはなし会

鈴鹿おはなしの会 たんぽぽ
藤田 ☎090-4255-2529

対象／5歳程度～大人 とき／12月15日(日)14時30分から ところ／図書館 視聴覚室 内容／絵本や紙芝居を使わず、語り手の声だけで物語や昔話を伝えるおはなし会 申込み／不要 ※大人の方も大歓迎です。

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／12月21日(土)8時～9時30分(雨天中止) 集合／桜の森公園(鈴鹿医療科学大学隣) 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／軍手またはトング、飲み物 参加料／無料 申込み／12月18日(水)までに、電話またはショートメール(SMS)で

右脳を活かして 認知症予防講座

NPO法人ハーティ
☎373-5750

とき／1月18日(土)13時30分～15時30分 ところ／文化会館3階 第4研修室 内容／高齢者になっても認知機能を使って楽しい日々生きがいをもつしましょう。講師／河野真実子さん(脳生理学者) 参加料／1,000円

ゴスペルを歌って 楽しく語ろう

ロバの子旭が丘ゴスペルクラブ
安田 ☎090-9915-6972

とき／毎月第4木曜日10時30分～12時 ところ／ほのほのハウス(中旭が丘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っています。参加料／100円 申込み／電話で ※キーボードを弾ける方歓迎します。

人生100年時代の 仲間づくり

100歳大学
内田 ☎080-4210-5887

とき／12月20日(金)14時～16時 ところ／牧田コミュニティセンター 内容／「歌って・笑って・元気に!」講師／桐生小百合さん(音楽療法士) 参加料／300円 申込み／電話で

ゴスペル&クリスマスの 歌を歌おう!

鈴鹿ゴスペルクラブ
坂口 ☎090-8553-1401

対象／大人 とき／12月7日(土)21日(土)14時～15時 ところ／社会福祉センター(神戸地子町383-1) 内容／日本語でゴスペルとクリスマスの歌を楽しみましょう。参加料／初回無料、2回目以降500円 申込み／直接会場で

茶の湯サロン

嵯峨ミストラルすずか
増淵 ☎090-9174-2924

とき／第2日曜日9時30分～11時30分 ところ／玉垣公民館 内容／交替でお点前、季節ごとの茶会 ※フレイブル体操、百人一首もします。年1、2回の社会見学もあります。参加料／1回500円 申込み／電話で

ストレッチヨガ・トレーニング

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／かんたんストレッチヨガで「100歳元気! 姿勢美人」を目指しましょう。申込み／電話または電子メールで

次の募集は2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／12月16日(月)から20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記事に限ります。