



催し物

スポーツの杜鈴鹿 「短期教室」・「冬の短期教室」

三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

📞 372-2250 📞 372-2260

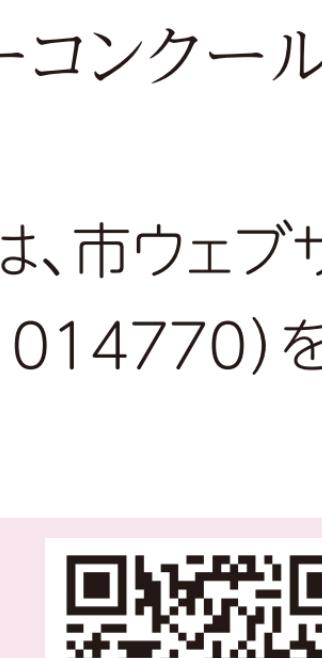
申込み 12月9日(火)から、直接水泳場窓口または短期教室申込みフォームで

問合せ SSGスポーツクラブ
(📞 392-7071 土・日曜日、祝日を除く9時~20時)

◆短期教室

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料(税込)	持ち物
ウォーキングエアロ	18歳以上の方	1月5日(月)	11時~12時	水泳場スタジオ	20人	1,100円	室内シューズ
運動と英語のジーワー	未就園児(0~3歳)と保護者	1月13日(火)		水泳場会議室	15組	1,450円	—
きほんのヨガ	18歳以上の女性	1月14日(水)			15人	1,100円	ヨガマット
チエアヨガ&チエアバレトン	18歳以上の方	13時~14時	水泳場スタジオ	15人	1,100円	—	
はじめての腸活ヨガ	18歳以上の女性	1月20日(火)	11時~12時	水泳場会議室	15人	1,100円	ヨガマット

短期教室
申込みフォーム



◆冬の短期教室

教室名	対象	日程	時間	ところ	定員	参加料(税込)	持ち物
やさしいフラダンス	18歳以上の女性	1月26日、2月9日・16日、3月9日・16日(各月曜日)	19時30分~20時30分	水泳場25mプール	10人	5,500円	※1
水中リズムウォーキ	18歳以上の方	1月6日・13日・20日、2月3日・10日(各火曜日)	13時~14時		10人	5,000円	水着、キャップ※2
背骨ととのえヨガ	18歳以上の女性	1月7日・21日、2月4日・18日、3月4日(各水曜日)	11時~12時		10人	5,500円	ヨガマット
いやしのヨガ	18歳以上の女性	1月15日・22日・29日、2月5日・12日(各木曜日)	13時~14時	水泳場会議室	20人	5,500円	
リズム&ピラティス			11時~12時		10人	5,500円	室内シューズ、ヨガマット
ズンバ		1月15日・29日、2月12日・26日・3月12日(各木曜日)	14時15分~15時15分	水泳場スタジオ	10人	5,500円	室内シューズ
アシスタンガヨガ	18歳以上の女性	1月9日・23日、2月6日・20日、3月6日(各金曜日)	10時~11時		10人	5,500円	ヨガマット
アンチエイジングヨガ		1月16日・30日、2月13日・27日、3月13日(各金曜日)	11時~12時	水泳場会議室	10人	5,500円	

※1 お持ちであればパウスカート ※2 化粧を落として入水してください

明るい選挙啓発ポスター コンクール市内応募作品展

選挙管理委員会事務局

📞 382-9001 📞 384-3302

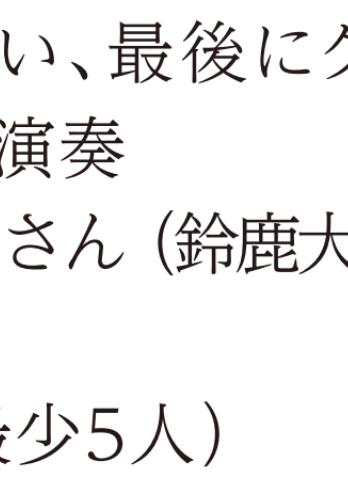
と き 12月13日(土)~21日(日)
10時~20時(月~金曜日)、
9時~20時(土・日曜日)

と こ ろ 鈴鹿ハンター3階
市民ギャラリー

内 容 市内の小・中学校の児童・生徒が描いた明るい選挙啓発ポスターコンクール応募作品の展示

※昨年の受賞作品は、市ウェブサイト(ページ番号1014770)をご覧ください。

市ウェブサイト



◆令和6年度入選作品(左:小学校の部、右:中学校の部)



鈴鹿大学・鈴鹿大学 短期大学部公開講座 「トーンチャイムでクリスマスの曲を演奏しましょう」

総合政策課📞 382-9038 📞 382-9040

対 象 小学生から大人まで
(低学年は親子で)

と き 12月20日(土)10時30分~12時

と こ ろ 鈴鹿大学・鈴鹿大学
短期大学部(郡山町663-222)

内 容 みんなで一緒にレクリエーションを行い、最後にクリスマスの曲の演奏

講 師 南谷悠子さん(鈴鹿大学准教授)

定 員 20人(最少5人)

受講料 1組500円

申込み 12月17日(水)までに、
申込みフォームで

問合せ 鈴鹿大学・鈴鹿大学
短期大学部総務・財務課

(📞 372-2121 📩 suoumu@suzuka.ac.jp)

<img alt="Left: Drawing of a hand holding a microphone, titled '申込みフォーム'." data-bbox="65 1836

三重大学 北勢サテライト 市民公開セミナー in 鈴鹿

総合政策課 ☎ 382-9038 ☎ 382-9040

とき 12月26日(金)13時～
14時30分

ところ ハヤシユナイテッド文
化ホール鈴鹿(文化会館)

内 容 医療、異常気象、防
災がテーマのセミナー

講 師 伊藤正明 さん(三重
大学学長)ほか教授2人

定 員 100人(先着順)

受講料 無料

申込み 12月22日(月)17時ま
でに三重大学ウェブサイトま
たは電子メール(regional-t
@ab.mie-u.ac.jp)で

問合せ 三重大学地域創生推
進チーム(☎ 059-231-6271)

三重大学
ウェブサイト



認知症サポーター養成講座

長寿社会課 ☎ 382-9886 ☎ 382-7607

対 象 市内在住・在勤・在学
の方

と き 1月16日(金)9時30分～
11時

ところ 社会福祉センター2階
大会議室(神戸地子町383-1)

内 容 認知症についての基
礎知識(症状、接し方、施策
など)

※受講者には、認知症サポーター
の証として、オレンジリングを配
布します。

講 師 鈴鹿市認知症地域
支援推進員

定 員 50人程度(先着順)

参加料 無料

申込み 1月13日(火)までに、鈴鹿
市認知症地域支援推進員

(☎ 367-7770)へ

申込み

フォーム

糖尿病予防教室～血糖値が 気になりはじめたら～

地域医療推進課 ☎ 327-5030 ☎ 384-5670

対 象 市内在住の40歳から
70歳までで、血糖値が高め
といわれたことがある方

※糖尿病の方や持病で受診中の方
は、主治医に確認の上お申し込
みください。

※2回とも参加できる方を優先します。

※家族も参加できます。

と き

①基礎・栄養編:1月14日(水)
10時～12時30分(糖尿病
予防のための昼食付き)

②歯科・運動編:2月13日(金)
9時30分～12時

ところ 保健センター

内 容 楽しいワークや体験
を交え、糖尿病予防のコツを
学ぶ

定 員 20人(先着順)

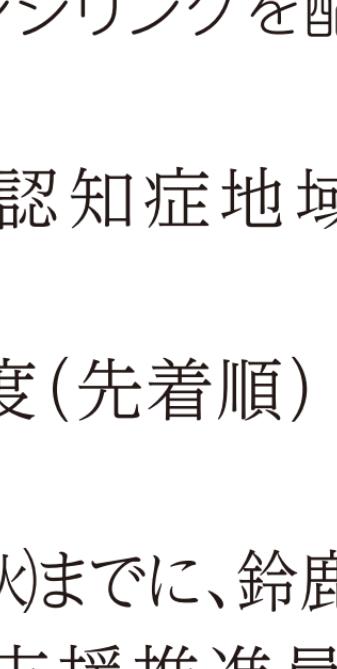
参加料 500円(①の参加者
のみ)

申込み 12月11日(木)から、電
話で地域医療推進課または

申込みフォームで

申込み

フォーム



三重県障がい者芸術文化祭 作品展

障がい福祉課 ☎ 382-7626 ☎ 382-7607

と き 12月12日(金)～14日(日)
10時～16時(最終日のみ15時まで)

と こ ろ 三重県総合文化センター文化会館棟2階 ギャラリー(津市一身田上津部田1234)

内 容 県内の障がいのある方による作品展(絵画、写真、書道、陶芸、手芸、工芸、俳句、貼り絵・その他)

※14日の13時から三重県総合文化センター小ホールで入賞者の表彰式を行います。

入場料 無料

問合せ 三重県障がい者芸術文化祭実行委員会事務局
((公社)三重県障害者団体連合会 ☎ 059-232-6803
✉ 059-231-7182
✉ info@mie-asc.jp
↑ <https://mie-asc.jp>)

1月のスズカトイベント

スズカトイベント ☎ 378-9811 ☎ 378-9809

◆未来のプログラマー つぎの一歩(応用コース)

対 象 小学生
と き 1月10日(土)13時～15時

定 員 10人(先着順)

参加料 2,200円

◆あつたかファミリーキャンプ

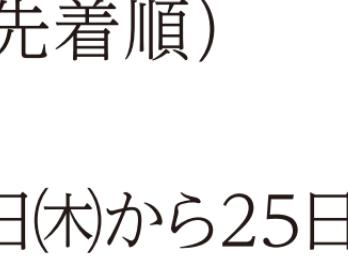
対 象 家族
と き 1月24日(土)9時15分～25日(日)13時30分(1泊2日)

定 員 10組(先着順)

参加料 3歳まで:5,000円、4歳～小学6年生:6,000円、中学1年生～高校3年生:7,700円、19歳以上:8,700円

※詳しくは、スズカトイベントInstagramをご覧ください。

スズカトイベント
Instagram



SUZUKA_TO_SUZUKATO

スズカトイベント

Instagram

すずか市民アカデミー 「まなベル」特別講座

文化振興課 ☎ 382-7619 ☎ 382-9071

と き 1月31日(土)

○午前の部:10時~11時30分

○午後の部:13時30分~15時

※内容は同じです。

と こ ろ 市役所本館12階
1203会議室

内 容 すぐろくで学ぶ金融
リテラシー『ライフサイクルゲ
ーム』

講 師 高野栄さん(第一生
命保険(株)三重支社資産形
成・承継・相続アドバイザー
担当)

定 員 各60人程度(先着順)

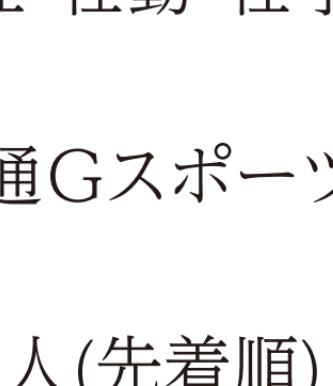
受講料 無料

申込み 氏名(フリガナ)・電話
番号・年代・受講する時間を
電話または申込みフォームで

※受講決定通知は送付しません。

申込みが完了した時点で受講が
決定します。当日の案内などは
市ウェブサイト(ページ番号
1003311)をご確認ください。

申込み
フォーム



令和8年鈴鹿市二十歳のつどい 「Hello,20 ! ミライヘヒラケ」

文化振興課 ☎ 382-7619 ☎ 382-9071

対 象 平成17年4月2日から
平成18年4月1日生まれの方

と き 1月11日(日)14時~
15時(13時開場)

と こ ろ イスのサンケイホール鈴鹿

内 容 式典、実行委員会企
画イベントなど

※案内状の送付や当日の交通アク
セスなど詳しくは、市ウェブサイ
ト(ページ番号1003307)をご
覧ください。

市ウェブサイト

※キックオフ時間は未定です。

と さ	対戦相手	申込開始日
1月21日(日)	コベルコ神戸スティーラーズ	12時から 販売中
1月21日(日)	フローラスリーピース船橋・東京ベイ	1月20日(土)
1月22日(日)	フローラスリーピース船橋・東京ベイ	1月21日(日)
5月 9日(土)	トヨタヴェルブリッツ	4月18日(土)

※キックオフ時間は未定です。

※キックオフ時間は未定です。