



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

きほんのヨガ	18歳以上の女性	1月14日(木)		水泳場会議室	15人	1,100円	ヨガマット
チェアヨガ&チェアバレトン	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(木)	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(各水曜日)	19時30分～20時30分	水泳場スタジオ	10人	5,500円	※1
水リズムウォーク	18歳以上の女性	1月6日・13日・20日、2月3日・10日(各火曜日)	13時～14時	水泳場25mプール	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	水泳場会議室	10人	5,500円	ヨガマット
いやしのヨガ			13時～14時		20人	5,500円	
リズム&ピラティス	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)	11時～12時	水泳場会議室	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		10人	5,500円	
アシュタンガヨガ	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	水泳場スタジオ	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 お持ちであればバウスカート ※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 ^{なん や ゆう こ} 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 ✉ soumu@suzuka.ac.jp)

申込み
フォーム



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^{いとう}正明^{まさあき}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

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 ☎378-9811 📠378-9809

◆未来のプログラマー つぎの一步(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

◆あっ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、スズカト体験Instagramをご覧ください。

スズカト体験
Instagram



SUZUKA_TO_SUZUKATO

子育て応援講座 「親が楽になればこどもは伸びる こどもをらくらく伸ばす親力とは？」

こども家庭支援課

☎382-9140 📠382-9142

対 象 小・中学生の保護者

と き 1月17日(土)10時30分～12時

ところ ふれあいセンター ふれあいホール(南玉垣町6600)

内 容 小・中学生の家庭教育についての講演

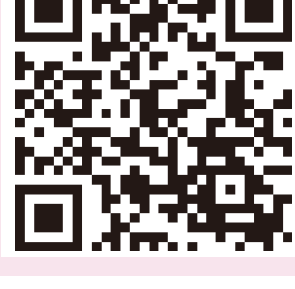
講 師 親野智可等さん(おやのちから 教育評論家)

定 員 200人(先着順)

参加料 無料

申込み 12月11日(木)から25日(木)までに、申込みフォームで

申込み
フォーム



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 ^{たか の しおり}高野栞さん(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



三重ホンダヒートを スタジアムで応援しよう！

スポーツ課 ☎382-9029 📠382-9071

対 象 県内在住・在勤・在学の方

ところ 三重交通Gスポーツの杜鈴鹿

定 員 各1,100人(先着順)

料 金 19歳以上:1,000円、18歳以下:無料

※別途、手数料がかかります。

申込み 専用申込みサイトで

問合せ ヒートファンクラブ事務局

(✉heat-fanclub@linkst.-jp)

専用
申込み



と き	対戦相手	申込開始日 (12時から)
12月21日(日)	コベルコ神戸スティーラーズ	販売中
1月11日(日)	クボタスピアーズ船橋・東京ベイ	12月20日(土)
2月22日(日)	静岡ブルーレヴズ	1月31日(土)
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。