

2024
5月

須影公民館だより

SUKAGE

令和6年5月1日
発行 須影公民館
TEL561-0667

すかけ寿大学(高齢者大学)受講生を募集します

令和6年度の高齢者大学は6～9月(6回)の開催予定です。
楽しく学習して仲間づくりをしてみませんか。

- 対象 65歳以上
- 申込 受講希望の方は5月17日(金)までに
公民館へお申込みください。



※すかけ寿会会員の方につきましては、申込書を各地区支部長さんを通し、事前に配布しております。5月17日(金)までに支部長さんへ申込みください。会員以外の方は直接公民館へお申込みください。



水彩画教室

水彩画の基本を楽しく学びましょう

- ▼日時 6月16日・23日(日)
9時30分～11時30分
- ▼場所 須影公民館
- ▼対象 市内在住・在勤・在学の方
- ▼定員 10名(先着順)
- ▼費用 無料
- ▼持ち物 水彩画用具一式
- ▼申込み 5月11日(土)から
須影公民館へお申込みください。



3B体操教室

- ▼日時 7月3日(水)
13時30分～15時
- ▼場所 須影公民館
- ▼対象 市内在住・在勤・在学の方
- ▼定員 10名(先着順)
- ▼費用 無料
- ▼持ち物 ヨガマット(バスタオルも可)
室内用運動靴、飲み物
動きやすい服装
- ▼申込み 6月5日(水)から
須影公民館へお申込みください。

誰でもできる
楽しい体操です。



※3B体操とは

3つの手具(ボール、ベル、ベルター)を使って音楽に合わせて、有酸素運動、バランス運動、筋力づくり、ストレッチなどを行う体操です。

◇健康運動教室

5月17日・24日(金)
10時～11時30分

◇はつらつ教室

5月10日(金)
10時～11時

会場:須影公民館・和室

5月の公民館休館日

- 毎週火曜日
- 5月3日(金・憲法記念日)
- 5月4日(土・みどりの日)
- 5月5日(こどもの日)
- 5月6日(振替休日)

2024		5					May
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		



須影公民館では日頃からたくさんのサークルさんが活動しています。
ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



サークル名	活動内容	活動日時		会員募集
イリマ	フラダンスの練習	毎月第1・3土曜日	午前9時30分～11時50分	○
オカリナサークル愛好会 「花音」	オカリナ演奏	毎月第1・3月曜日 毎月第4土曜日	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	
オランダフォークアート	トールペイントの練習 作品づくり	毎月第4金曜日	午後1時30分～3時30分	○
かわせみの会	吊るし飾り作り	毎月第1・3水曜日	午前9時～11時30分	○
グレースダンス	社交ダンス	毎月第1・3・5土曜日	午後1時～3時30分	○
すかけ歩こう会	ウォーキングと防犯	毎週土曜日	午後3時～4時(10月～1月) 午後4時～5時(2～9月)	○
須影卓球クラブ	卓球の練習	毎月第1・3・5土曜日 毎月第2・4土曜日	午後4時～6時 午後1時30分～4時	
須影ハーモニカクラブ	ハーモニカ練習	毎月第1～3月曜日	午前9時30分～11時30分	○
すずらん	木目込み人形づくり他	毎月第2・4金曜日	午後1時30分～4時	○
ちごゆり会	茶道	毎月第2金曜日	午後1時～4時	○
二胡クラブけやき	二胡の演奏・練習・鑑賞	月・土曜日の月2回程度	午後6時～7時	○
ヨガサークル緋衣草	ヨガ	毎月第2・4水曜日	午前10時～11時30分	○
ミラクル	会員の交流など	奇数月第2木曜日	午前9時45分～12時	○
ヨガサークル和み ～シクラメン～	ヨガ	毎月第1・3月曜日	午後1時～3時30分	○
よさこい羽生	よさこい練習	毎週木曜日	午後7時～9時	
令和会	民謡	毎月第1・3金曜日	午前9時～11時30分	
レモンの会	ダンス練習	毎月日曜日(不定期)	午後1時～4時30分	○

須影ハーモニカクラブ

結成して13年、現在13名の会員数で童謡、演歌や懐メロ等を練習しております。仲良く和気あいあい語らいの場所でもあります。老後を明るく楽しく元気よく私たちと一緒にハーモニカを吹いてみませんか。興味のある方はぜひ一度見学に来てください。お待ちしております。

ヨガサークル和み シクラメン

体が硬くても運動が苦手でも大丈夫です。先生の為になるお話と心地よい音楽をBGMに自分の体に合わせて気持ち良く体を動かします。体の調子を整えて毎日元気に過ごせるようにヨガを始めませんか。体験レッスンも出来ますので気軽に参加してみてください。

レモンの会

レモンの会はカップルで社交ダンスを練習する会です。現役の選手から競技はやってないが練習をしたいといったさまざまな目的で社交ダンスを好きなカップルが練習しています。ご興味のある方、お待ちしております。

ヨガサークル緋衣草

運動は苦手、初めてなので不安という方も安心してできるヨガです。ゆっくりとした呼吸や瞑想も取り入れて体を動かします。見学や体験、大歓迎。