

# 鈴の森ニュース

## 2026年4月号

発行 鈴の森住民自治協議会

事務局 電話番号  
(0598) 67-2013

回 覧					



### 令和8年度 「笑和クラス生」 募集のご案内

4年目の春を迎えました「笑和クラス」。  
今年以下プログラムで皆さまに笑顔と学びをお届けいたします。  
募集定員は30名、応募期間は4月13日（月）～4月30日（木）です。  
\*受付時間は、平日午前9時～午後4時30分  
ご希望の方は橋西地区コミュニティセンターにお越しの上、  
応募用紙に必要事項をご記入いただくか、  
右のQRコードからお申し込みください。  
応募者が定員を上回った場合には抽選とさせていただきます。  
ご不明な点は事務局（0598-67-2013）まで、お問合せください。



### 令和8年度 笑和クラス 年間計画

回	日時	テーマ	講師	会場	内容
1	R8年 5月20日 水曜日	笑いヨガ	笑いヨガクラブ 代表 和田 久代	橋西地区 コミュニティ センター	笑いの力でストレス解消 心も体も健やかに！
2	R8年 6月17日 水曜日	～春はあけぼの～ 枕草子	大原局長	橋西地区 コミュニティ センター	清少納言の ユーモアあふれる 宮中の「あるある話」
3	R8年 7月15日 水曜日	松阪中央病院出前講座 腰痛と骨粗しょう症 のお話	整形外科医 または 理学療法士	橋西地区 コミュニティ センター	腰痛の原因と予防 また、起こったときの 対処法について
4	R8年 9月16日 水曜日	身体を動かそう	スポーツ 推進委員	橋西地区 コミュニティ センター	輪投げや スカットボールなどの 軽い運動を楽しもう。
5	R8年 10月21日 水曜日	バルーンアート	岡本 京	橋西地区 コミュニティ センター	バルーンで彩る ハロウィンの夜 わくわく膨らむ秋の魔法
6	R8年 11月18日 水曜日	己書 (おのれしょ)	己書師範 中西 恵巳	橋西地区 コミュニティ センター	筆ペン1本で 型にはまらず 自分を文字で表現
7	R9年 2月17日 水曜日	～唐詩の心～ 杜甫・李白の 作品から	大原局長	橋西地区 コミュニティ センター	自由奔放な李白 誠実な眼差しの杜甫 唐詩の魅力たっぷり

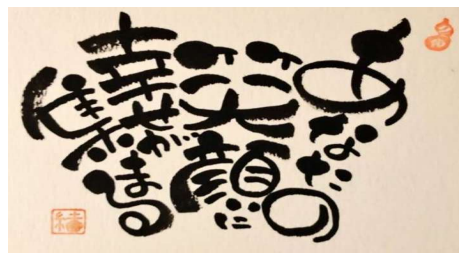
\* 毎月第3水曜日、13:30～15:00（8月、12月、1月は休講です。）

# 趣味クラブ 4月の開催日

クラブ名	開催日				時間
岳風会	3	17			13:00~16:00
月曜カラオケ	13	27			10:00~12:00
コーラスさくら草	6	20	27		13:00~15:00
ゴールドカラオケ		10	24		13:00~15:00
茶道A	1	15			19:00~21:00
茶道B	9	23			10:00~12:00
3B体操	14	28			10:00~11:30
三味線民謡	6	20			13:00~16:00
習字クラブ	4	18			19:30~21:00
書道クラブ	7	21			10:30~12:00
スズノモリカラオケ	14	28			13:00~16:00
鈴の森太極拳	2	16			10:00~11:30
スポーツウエルネス吹矢			6	20	9:00~12:00
太極拳	11	25			10:00~11:30
大正琴アンサンブル	1	15			9:30~12:00
第2木料理クラブ	お休み 次回6月				10:00~12:00
地域の歴史を知る会		14			10:00~11:30
手編みクラブ	6	20			10:00~12:00
橋西囲碁クラブ	5	12	19	26	13:00~17:00
フラワーアレンジメントクラブ	21				19:30~20:30
	15				10:30~11:30
墨画会	3				9:00~12:00
マクラメ	7	21			13:30~15:30
松阪ハーモニカ愛好会	8	22			9:30~11:30
木曜カラオケ	2	16			13:30~16:00
鈴の森太鼓	4	11	18	25	14:00~16:00

## 笑和クラス「己書」のご紹介

書き方自由！心のまま筆を走らせ、自分だけの味を楽しむ。描く人も見る人も笑顔にする、魔法の筆文字です。



こんな感じの文字です。チャレンジしてみませんか。

## 橋西いきいき倶楽部

4月27日(月)  
 時間：13:30~15:00  
 会場：橋西地区コミュニティセンター  
 内容：ストレッチ、棒体操  
 レクリエーション  
 担当 サポーターさん  
 問合わせ・参加申し込みは  
 第四地域包括支援センター  
 電話(0598)51-5885

## 参加者募集のお知らせ

「コーラスさくら草」では、新しい会員を募集しております。コーラスには、仲間と声を重ねる一体感と、心身が整い元気になる魅力があります。

興味のある方は  
 4月6日、20日  
 27日の月曜日、  
 13時から15時の間に直接、  
 橋西地区コミュニティセンターまでお越しください。



## スポーツクラブの活動予定

クラブ名	開催日	会場	時間
オールスポーツクラブ	毎金曜	第三小・体育館	19:30~
ソフトバレーC	毎火・木曜	松江小・体育館	19:30~21:30
卓球クラブ	毎金曜		19:00~21:30
バドミントンクラブ	毎水曜		19:30~21:30
バレーボールスマイル	毎日・月曜		19:00~21:30
橋西ソフトバレーレディース	毎土曜		19:00~21:30