

# あさけプラザ 「初めての」運動シリーズ

運動は健康の基本と言われます。  
運動が得意な人もそうでない人も、運動強度に応じた新しい講座を体験して、  
カラダを動かす習慣を身に着けてみませんか。

## せいふ 初めての整膚+α

運動強度 ☆

自分で皮膚をつまんで血流をよくし、簡単なストレッチを交えながらコリのない身体づくりを目指します。

日程：5月25日(木)、6月8日(木)・22日(木)、7月13日(木)・27日(木)〈全5回〉  
いずれも午前10時30分～正午

場所：あさけプラザ 2階 第2小ホールほか

講師：伊藤 美奈さん

対象：四日市市及び三重郡に在住または在勤・在学で、5回とも出席できる方

参加料：1,500円

定員：20人(応募多数の場合は抽選)

申込み：5月10日までに、住所、名前、年齢、電話番号を、はがきか電話、ファクスで  
直接、あさけプラザへ

持ち物：タオル、水ほか

## ♪今後の予定♪

7月下旬実施 初めてのバレトン〈全5回〉 運動強度★★★

フィットネスやバレエ、ヨガの要素を取り入れたボディワークです。

講師：伊藤 爾己枝さん

6月中旬募集

10月上旬実施 初めてのスロトレ〈全5回〉 運動強度★★★★

自体重を利用し、緩急をつけて筋力upと健康増進を目指します。

講師：油田 直美さん

8月中旬募集



## キッズと保護者の はつらつエクササイズ

子どもも大人も体育館で一緒に運動して、体を動かす楽しさを身につける新講座です。

日程：5月18日(木) 毎月第3木曜日 午前10時30分～11時30分

場所：あさけプラザ 体育館

内容：ストレッチやかっこ、バランス運動など

講師：藤原 ルミさん

対象：四日市市及び三重郡に在住または在勤・在学で2～4歳の子どもと保護者

参加料：無料

定員：20組

申込み：5月4日午前9時以降に、電話または直接あさけプラザへ

持ち物：上履き、水など

あさけプラザ



〒510-8028

四日市市下之宮町296番地1

☎ 059-363-0123

FAX 059-363-0129

月曜日休館（祝日の場合はその翌平日）