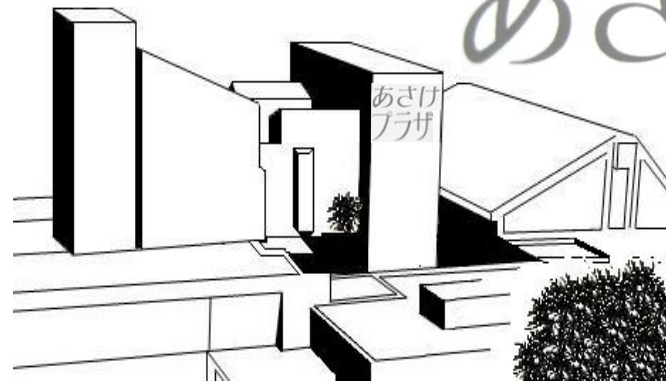


# あさけプラザ通信



平成30年1月1日 第398号  
発行 四日市地域総合会館あさけプラザ  
四日市市下之宮町296番地1  
TEL(059)363-0123 FAX(059)363-0129  
<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/asakeplaza/>

## あけましておめでとうございます

皆様には清々しく新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。  
旧年中は格別のご支援ご指導をいただきまことにありがとうございました。  
本年もたくさんの方々にご利用いただけるよう努めてまいります。  
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。



2018年(平成30年)元旦



あさけプラザ職員一同

## 1月の高齢者講座(健康体操)

日時 1月17日(水)13:30~15:00  
場所 あさけプラザ 1階第1集会室  
対象 四日市市及び三重郡に在住または在勤の60歳以上の方  
指導者 藤井 信子さん  
参加料 無料  
申込み 当日直接お越しください(事前申込み不要)



## キッズと保護者のはつらつエクササイズ

日時 1月18日(木)10:30~11:15  
場所 あさけプラザ 体育館  
内容 ストレッチやかけっこ、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する2~4歳の幼児と保護者  
参加料 無料  
定員 20組(先着順)  
申込み 1月16日(火)までに、電話または当館窓口へ  
持ち物 上履き、ヨガマットまたはバスタオル2枚、フェイスタオル2枚、飲み水など

