

# 初めてのスロトレ



自分の体重を利用してトレーニングを行います。

日時 9月6日・20日・10月18日・11月15日・29日(いずれも木曜日)全5回  
9:30~10:30  
場所 あさけプラザ 2階第1小ホール  
対象 四日市市か三重郡に在住、または通勤・通学するスロトレ未経験の人  
講師 油田 直美さん  
定員 20人(応募多数の場合は抽選)  
料金 1,500円  
申込み 8月22日(必着)までに、住所・名前・年齢・電話番号を往復はがきで  
あさけプラザ「初めてのスロトレ」係へ



## 高齢者講座(健康体操)

日時 8月15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の60歳以上の方  
講師 藤井 信子さん  
申込み 当日直接お越しください(事前申込み不要)



## キッズのはつらつエクササイズ

日時 8月30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の保護者と子ども(2~4歳)  
定員 20組(先着順)  
申込み 8月29日までに、電話または直接あさけプラザへ  
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



# 文化団体紹介



## アトリエ・イトウ

私たち「アトリエ・イトウ」は、月2回あさけプラザ美術室および三浜文化会館にて、絵画制作活動をしています。各自描きたいテーマを持ち寄り、油絵・水彩・パステルを楽しい雰囲気の中で描いております。

講師の指導方針は、「絵の真ん中に自身が居る」で、テーマから素材まで各々が考え・工夫をしていますので、大変個性的な作品に出来上がっております。

1年に1回、四日市市文化会館で「掬の会」展を開催しています。また、あさけプラザ文化祭にも「アトリエ・イトウ」として出品させて頂いておりますので、興味のある方は教室にお立ち寄りください。

制作日 火曜日(月2回) あさけプラザ  
水曜日(月2回) 三浜文化会館  
講師 伊藤 清和 TEL:080-6928-3203  
植野 のぞみ

秋の文化祭2018は  
9月15日(土)・16日(日)です  
あさけプラザ文化団体  
オフィシャルウェブサイト  
<http://asapla.jp/>