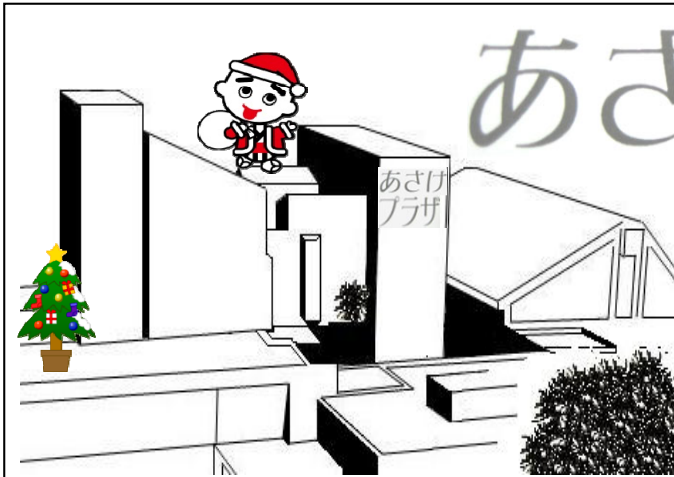


# あさけプラザ通信



平成30年12月1日 第409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/>

【アクセス】  
近鉄富田駅下車 西口より徒歩約15分  
東名阪自動車道四日市東インターから車で約10分  
国道1号東富田町交差点から車で約5分



## キッズのはつらつエクササイズ

子どもと一緒に体育館で体を思いっきり動かしてみませんか

日時 12月6日(木) 10:30~11:15  
場所 あさけプラザ 体育館  
対象 四日市市か三重郡に在住の2歳~4歳の幼児と保護者  
講師 藤原 ルミさん  
内容 ストレッチやかっこ、バランス運動など  
参加料 無料  
定員 20組(先着順)  
持ち物 上履き、バスタオル2枚、フェイスタオル2枚、飲み水など  
申込み 12月5日(水)までに、電話または当館窓口にて



## 地産地消 & まごわやさしい料理教室⑤ 地元食材を生かしたお節

日時 12月13日(木) 10:00~13:00  
場所 あさけプラザ2階 料理室  
対象 四日市市または三重郡に在住・在勤・通学の人  
講師 柵山 咲子さん・松山 千奈美さん  
定員 20人(応募多数の場合は抽選)  
参加料 2,000円  
持ち物 エプロン・ふきん  
申込み 11月29日(必着)までに、郵便番号、住所、名前、年齢、電話番号、講座で知りたいこと、託児(無料)を希望する場合は子どもの名前と月齢を、往復ハガキであさけプラザ「まごわやさしい料理教室⑤」係へ

