



2月の 高齢者講座(健康体操)

日 時 2月20日(水) 13:30~15:00
 場 所 1階 第1集会室
 対 象 四日市市または三重郡に在住の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)



キッズのはつらつエクササイズ

大人も子どもも広い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講座です。

日 時 2月21日(木) 10:30~11:15
 場 所 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 四日市市または三重郡に在住する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 2月20日(水)までに、電話または当館窓口へ
 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



あさけプラザ

プアメリアあかつき

2009年、秋の文化祭より、あさけプラザの舞台でフラダンスを踊れることになり、プアメリアあかつきの仲間たちも目の色が変わり、やる気が出た！と思います。

時々、施設でのボランティアも頼まれますが、見て下さる方々には感謝の気持ちで踊っています。

少ない人数のサークルだからこそのチームワークも生まれ、和気あいあいと練習に励んでいます。

とっても素敵なチームと思っています。

いかがですか？仲間になってみませんか？

TEL 090-7913-6727 代表 西村 喜代子

