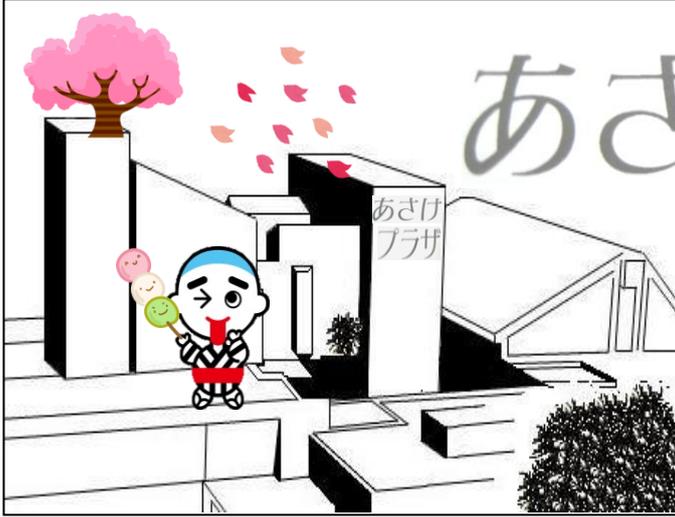


# あさけプラザ通信



平成31年4月1日 第413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

## 初めての整膚

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。

日時:5月9日、23日、6月6日、27日、7月4日(いずれも木曜日) 全5回  
10:30~12:00

場所:あさけプラザ3階 美術室 (6/6、7/4は2階・第1小ホール)

講師:整膚師・美容整膚師範 伊藤美奈さん

対象:四日市市または三重郡に在住、通勤、通学で整膚を学んだことのない人

定員:20人(応募多数の場合は抽選)

参加料:1,500円

持ち物:タオル、飲み水、筆記用具など

申込み:4月26日(必着)までに、住所、名前(ふりがな)、年齢、電話番号、この講座で知りたいことを往復ハガキであさけプラザへ



## くるべ史跡めぐりウォーキング



学芸員の案内であさけプラザから、くるべ古代歴史館まで周辺史跡を徒歩で巡ります。公開前の八脚門(はつきやくもん)の現地解説もあります。

日時:4月27日(土) 9:00~12:00 8:45~受付

場所:あさけプラザ1階 問診室集合

対象:四日市市または三重郡に在住、通勤、通学の人

定員:30人(先着順)

参加料:無料

持ち物:動きやすい服装・靴、飲み水、筆記用具など

申込み:4月23日までに、電話で、または直接あさけプラザへ

平成最後の  
プラザ通信だよ☆

