

※以下の講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、
「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

4月キッズのはつらつエクササイズ

日 時：4月9日(水) 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：スポーツインストラクター 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
(幼児1人と保護者1人で1組)
定 員：40組(先着順)
参加費：無料
持ち物：動きやすい服装、体育館用上履き、バスタオル1枚、
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物
申込み：4月7日までに、専用フォームから

キッズの
はつらつ
エクササイズ
お申込みはこちら



久留倍(くるべ)官衙(かんが)遺跡と その時代ウォーキング

日 時：4月20日(日) 9:00~12:00
場 所：1階 ロビー集合(8:45より受付)
講 師：四日市市文化課文化財グループ
対 象：四日市市か三重郡に在住、または通勤・通学する人
定 員：20人(応募多数の場合は抽選)
参加費：無料
持ち物：動きやすく汚れてもよい服装、水分補給用飲み物
その他：小雨決行。中止の場合、当日8:00~8:15に電話で連絡
申込み：4月6日までに、専用フォームから、または6日(必着)で、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、往復はがきで、
同プラザへ



久留倍官衙遺跡とそ
の時代
ウォーキング
お申込みはこちら



あさけプラザ

アル・ナトゥラル

フラメンコはスペイン南部アンダルシアで生まれた芸術です。
唄、ギター、踊りが織りなす「三位一体」こそが、フラメンコの醍醐味。
小さな子供からミセスまで、どの年代でも楽しめます。
踊った後は、身体も心もリフレッシュ！姿勢が良くなります。お気軽に、レッスン見学にいらしてください。
アル・ナトゥラル主宰 大田ゆうこ 080-1624-1644

