

※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。

整膚＋ストレッチ

日時：9月9・23日、10月28日、11月11日、12月9日
(いずれも火曜日全5回) 14:00～15:30
場所：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・通学する人
定員：20人(応募多数の場合は抽選)
参加費：1,700円(参加回数問わず全額で1,700円、初回参加時に支払い)
持ち物：タオル、水分補給用飲み物、筆記用具
申込み：8月26日(火)必着までに、申込フォーム、または往復はがきで、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへ



整膚＋ストレッチ
お申込みはこちら



デジタル生活、はじめの一步

日時：9月23日(火・祝) 13:30～15:30
※進行状況により終了時間が遅れる場合があります。
場所：2階 第4・5展示会議室
講師：名古屋大学 客員教授 荒木 克彦さん
内容：第1回「デジタル環境への誘(いざな)い」(AI、3Dプリンター、ドローンなど)
対象：四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する人
定員：20人(応募多数の場合は抽選)
親子での参加も可能です。その場合は備考欄にお子様の氏名、ニックネーム、好きなものを記入してください。
申込み：9月8日(月)必着までに、申込フォームから
参加費：無料
※10月に第2回「YouTubeに挑戦」と第3回「生成AIで絵本作家になろう」を開催予定



デジタル生活、
はじめの一步
お申込みはこちら



美bodyメイクエクササイズ

日時：10月2・16・30日、11月20日、12月4日
(いずれも木曜日全5回) 10:00～11:00
場所：体育館
講師：フィットネスインストラクター 油田 直美さん
対象：四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する人
定員：20人(応募多数の場合は抽選)
参加費：2,000円(参加回数問わず全額で2,000円、初回参加時に支払い)
持ち物：動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、体育館用上靴、
水分補給用飲み物
申込み：9月18日(木)必着までに、申込フォームから、または往復はがきで、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、同プラザへ



美bodyメイク
エクササイズ
お申込みはこちら

