

5月キッズのはつらつエクササイズ

日時：5月13日(水) 10:30~11:15
場所：3階 美術室
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・トレーナー 藤原 ルミさんと補助員2名
対象：四日市市または三重郡に在住する2~4歳の幼児とその保護者
(こどもと保護者で1組)
定員：10組(先着順)
参加費：無料
持ち物：動きやすい服装、上靴、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：5月11日(月)までに、申込フォームから



5月キッズの
はつらつ
エクササイズ
お申込みはこちら



バレトンエクササイズ

日時：5月15・29日、6月5・19日、7月3日
(いずれも金曜日 全5回) 10:30~11:30
場所：体育館
講師：FTPジャパンバレトンインストラクター 伊藤爾己枝(ゆきえ)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：動きやすい服装、ヨガマットもしくはバスタオル、必要に応じて上靴、
水分補給用飲み物
申込み：5月1日(金)(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



バレトン
エクササイズ
お申込みはこちら



楽器演奏体験講座 ~はじめての津軽三味線~

日時：5月30日(土) 14:00~15:30
場所：1階 第2集会室
内容：太棹(ふとざお)三味線に触れて奏でてみませんか。楽器の構造、
歴史も学べます。
指導：あさけプラザ文化団体「津軽三味線処 いこい」
対象：四日市市または三重郡に在住・通勤・通学する小学3年生以上の
津軽三味線初心者
定員：20人(応募多数の場合は抽選)
参加費：無料
持ち物：動きやすい服装、水分補給用飲み物
申込み：5月16日(土)(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、三味線の持込の有無を、同プラザへ



楽器演奏
体験講座
お申込みはこちら



※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。