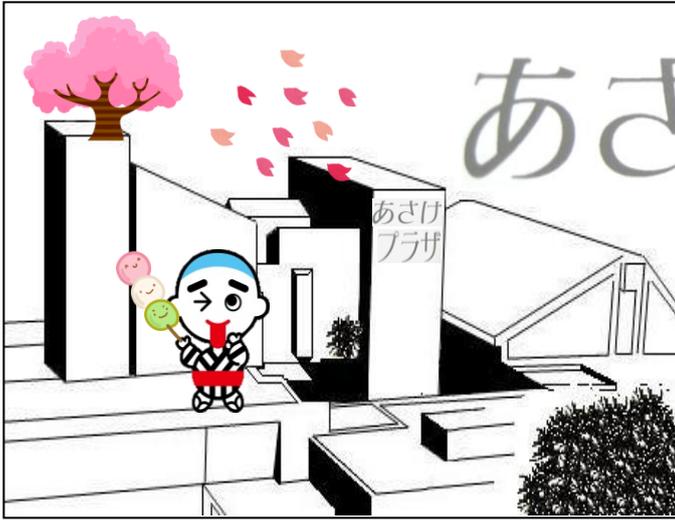


# あさけプラザ通信



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☆





# 4月高齢者講座（健康体操）

四日市市と三重郡に在住の60歳以上の方は、どなたでもご参加いただけます。  
一緒に体操を楽しみませんか。お気軽にご参加ください

日時：4月17日（水） 13:30～15:00  
場所：あさけプラザ1階 第1集会室  
講師：藤井信子さん  
料金：無料（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：4月18日（木） 10:30～11:15  
場所：あさけプラザ 体育館  
講師：藤原ルミさん  
内容：ストレッチやかっこ、バランス運動など  
対象：四日市市または三重郡に在住の2～4歳の幼児と保護者  
定員：20組（先着順）  
料金：無料  
持ち物：バスタオル2本、フェイスタオル2本、上履き、飲み水など  
申込み：4月17日までに、電話で、または直接あさけプラザ窓口へ



## あさけプラザ

### アンサンブルコーラス あさの会



私たちは、コーラスをアンサンブルで楽しむことを目的としたグループです。「三重混声合唱団あんだあれ70」のメンバー数名で結成しました。

この春のあさけプラザ文化祭が2回目の参加で、まだまだひよっこですが、歌う曲はイタリア語のカンツォーネから日本の唱歌、アニメの曲までいろいろです。また、レベルアップを目指して全員で歌う以外に、ソプラノ、アルト、テノール、バス、それぞれ一人ずつで歌うアンサンブルやソロにも挑戦しています。とにかく、歌うって楽しいですね。



代表 加藤 晨 ☎090-8958-3828



# 平成31年度 自主事業のご案内



人気の講座に加え、新しい講座(★つき)も始まります。どうぞお楽しみに！

## 図書

絵本の読み聞かせ  
紙しばい  
おはなしよっといで  
季節のおはなし会  
おはなしと音楽  
赤ちゃん絵本の読み聞かせ  
リサイクル会  
ストーリーテリング講座



## 音楽・舞台

サマーナイト・コンサート  
中庭コンサート  
四日市jazzフェスプレイイベント



春・秋 文化祭  
バックステージツアー



## 展示

久留倍官衙遺跡出土品展(秋)  
学校司書のおすすめ本はこれだ!!(春)  
企画展・郷土作家展(夏)  
企画展・郷土作家展(冬)  
ふれあい福祉作品展



## 教養

くるべ史跡めぐりウォーキング  
楽しい水彩画  
夏休み公共交通の乗り方教室  
ハーブの効能を学ぶ



## 創作・料理

★あなたも作れる!食品サンプルアート  
夏休み電波教室 ラジオをつくろう  
夏休みロボット教室  
地産地消 料理教室  
★夏休み親子クッキングwithくるべ古代歴史館  
★パパと一緒にクッキング



## 体育・老人福祉

初めての整膚  
バランスボールエクササイズ  
初めてのスロトレ  
キッズのはつらつエクササイズ  
高齢者講座(健康体操)

# 文化団体 紹介



## 日中武道研究会

日中武道研究会は、毎週土曜日の夜7:00から、あさけプラザで練習しています。

練習だけではなく、旅行や宴会、合宿などのイベントがあり、仲間づくりを最優先する会です。

「仲間がいれば続けられる」をテーマに楽しく練習しています。

初心者大歓迎です、入会してみませんか?

一人で入られてもすぐに友達ができますよ。



連絡先 伊藤 英明 ☎090-3831-7780





# 4月の催物ご案内



## 《図書館》

日	曜	催物	開始	終了	場所	連絡先	入場方法
4	木	赤ちゃん絵本の読み聞かせ	11:00	11:30	図書館	363 - 0102	無料
6	土	紙しばい	14:00	14:30	図書館	363 - 0102	無料
20	土	春のおはなし会	14:00	15:00	身体測定室	363 - 0102	無料

## 《体育館》

日	曜	催物	開始	終了	主催者	連絡先	入場方法
6	土	一般公開 (卓球・バドミントン)	9:30	16:30	あさけプラザ	363 - 0123	有料
13	土	一般公開 (卓球・バドミントン)	9:30	16:30	あさけプラザ	363 - 0123	有料
18	木	キッズの はつらつエクササイズ	10:30	11:15	あさけプラザ運営協議会	363 - 0123	関係者
20	土	一般公開 (卓球・バドミントン)	9:30	16:30	あさけプラザ	363 - 0123	有料
21	日	剣詩舞の講習会	9:00	16:30	暁明流剣詩舞道	364 - 7302	無料
27	土	一般公開 (卓球・バドミントン)	9:30	16:30	あさけプラザ	363 - 0123	有料
28	日	社内スポーツ大会	9:00	15:00	株式会社マルトー	331 - 5171	関係者

## 《ホール》

日	曜	催物	開演	終演	主催者	連絡先	入場方法
7	日	三重岳仁会創立60周年記念 吟道大会	9:30	16:00	三重岳仁会	364 - 2271	無料
10	水	ベッド&メイキングス 第6回公演 こそぎ落としの明け暮れ	19:00	21:00	公益財団法人 四日市市文化まちづくり財団	354 - 4501	有料
14	日	ピアノ発表会	12:30	15:30	笹尾明美	366 - 3136	関係者
21	日	ピアノ発表会	13:30	15:30	おたまじゃくしの会	358 - 0757	関係者
28	日	歌謡のふれあい夢まつり	9:30	17:00	カラオケ山根会	331 - 3561	無料

※ 催し物の案内は、主催者の申し込みに基づき作成しています。予定が変更になる場合もありますので、詳細は上記連絡先へお問い合わせください。

※ 駐車場に限りがあり、週末など混雑することがありますので、ご注意ください。

### 【あさけプラザ休館日】

1日(月)・8日(月)  
15日(月)・16日(火)  
22日(月)・30日(火祝)

### 【風呂の休み】

25日(木)・29日(月祝)



毎月第3日曜日は「家庭の日」 家族のふれあいを深めましょう