



令和7年12月1日 第493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】 ☒ asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp

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号近鉄富田駅口交差点から車で約5分

デザイン書道 書初め ～新年の抱負を色紙に書こう！～



日時：1月7日(水)10:00～11:30

場所：3階 美術室

講師：(一社)日本デザイン書道作家協会 正会員 榮田 清峰さん

対象：四日市市か三重郡に在住・通勤・通学する人

定員：20人(応募多数の場合は抽選)

参加費：1,200円(材料費ほか)

持ち物：書道用具一式[書道用太筆・細筆・下敷き(フェルト地)、文鎮、墨汁、すずり]、汚れてもよい服装

申込み：12月20日(土)(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、同プラザまで送ってください。

※本講座をお申し込みの際、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。

デザイン書道
 ～「新年の抱負を色紙に書こう！」～



1月 キッズのはつらつエクササイズ



日時：1月14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歳の幼児と保護者(こどもと保護者で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：1月11日(日)までに、申込フォームから

※本講座をお申し込みの際、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。

1月 キッズのはつらつ
 エクササイズ
 お申込みはこちら



12月の高齢者講座 (健康体操)

日時：12月17日(水) 13:30～(受付13:00から)
場所：1階 第1集会室
講師：(公社)日本3B体操協会公認指導士 藤井 信子
対象：四日市市または三重郡に在住する60歳以上の
参加費：無料(事前申込み不要)
持ち物：タオル、水分補給用飲み物



図書館だより

よちよちさん(0歳から)の読み聞かせ

日時：12月3日・17日(いずれも水曜日) 11:00から
場所：図書館 幼児コーナー
対象：乳幼児とその保護者
参加費：無料(事前申込み不要)



紙しばい

日時：12月6日(土) 14:00から
場所：図書館 幼児コーナー
参加費：無料(事前申込み不要)



冬のおはなし会

日時：12月20日(土) 14:00から
場所：1階 身体測定室
内容：語りの会「どっこいしょ」によるおはなし会
参加費：無料(事前申込み不要)



あさけプラザ文化団体紹介

整膚(せいふ)サークル

整膚とは・・・皮膚をつまみ、つまんだ所に血液が溜まります。

それを繰り返す事で心臓のポンプと同じ作用となり、血流が良くなり懲りや痛みの緩和、便秘解消、眼精疲労、ひざの痛み緩和などに効果があります。

整膚サークルでは自分で出来る肌つまみに加え筋肉体操やストレッチなど痛くなる原因を理解してもらい自己メンテナンスしていきます！！

年齢層は80代～40代と幅広く笑いの絶えない楽しいサークルです！！

参加した人がお友達を連れて来たくなるようなサークルなんです(笑)

健康で明るい人生後半戦一緒に送りませんか？

★毎月第1金曜日 13時半から15時

あさけプラザ3F 美術室

連絡先 伊藤 美奈 ☒info@vi-cuorle.com



ささ菊会(新舞踊瑞穂流、日本民踊)

◎新舞踊瑞穂流は、今年創流55周年を迎えて浅草公会堂にて記念発表会を9月14日(日)に開催し、ささ菊会会主藤間勘奈(瑞穂華那若)も出演し、盛会裡に終えることができました。毎月宗家先生と家元先生をお迎えしての日舞研究会を開催、お稽古に励んでおります。

◎日本民踊は、四日市市レクリエーション協会に所属しており、四日市民踊協会に加盟して、毎年の事業に参加指導に当たっております。



・5月3日 四日市レクリエーション大会(会場:四日市ドーム)、日本民踊、フォークダンスのコーナー、その他レクリエーションスポーツ

・6月 市民盆踊り講習会(会場:四日市総合体育館)

・1月 新春フォークダンス、日本民踊大会(会場:中央緑地体育館)

以上3つの行事で指導しており(無料)、公報で確かめて参加してみてください。

きっと楽しんで頂けると思います。是非ともお出掛け下さい。

連絡先 藤間 勘奈 TEL:090-7606-5882



12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
3	水	よちよちさん(0歳から)の読み聞かせ	11:00	随時	図書館	363-0102	無料
6	土	紙しばい	14:00	随時			
17	水	よちよちさん(0歳から)の読み聞かせ	11:00	随時			
20	土	冬のおはなし会	14:00	随時	1階 身体測定室		

《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 (1回2時間) 一般 220円 中学生以下 110円
13	土	一般公開(卓球・バドミントン)					
20	土	一般公開(卓球・バドミントン)					
27	土	一般公開(卓球・バドミントン)					

《ホール》

日	曜	催物	開始	終了	主催者	連絡先	入場方法
7	日	第4回 花井悠希のミュージックカフェ	14:00	15:15	公益財団法人 四日市市 文化まちづくり財団	354-4501	【一般】 2,000円 【高校以下】 1,000円
13	土	ensemble QuON 第2回演奏会	13:30	15:30	ensemble QuON	090- 6808-3057	有料 (500円) 【高校生以下 無料】
16	火	クリスマス祝会	10:30	12:00	YMCA幼稚園	331-8011	関係者
19	金	クリスマス J. ゴスペルコンサート	19:00	20:00	ロバの子J.ゴスペルクラブ	090- 9915-6972	無料
20	土	まちのクリスマス音楽祭	11:30	16:00	日本音楽協会	090- 7492-1198	無料
27	土	映画 『パレードへようこそ』 上映会	10:00 13:30	12:30 16:00	四日市良い映画を観る会	090- 8078-4153	【前売り】 1,000円 【当日】 1,200円 【高校生以下】 500円
28	日	四日市商業高校 吹奏楽部演奏会	14:00	15:00	四日市商業高校吹奏楽部	331-8324	無料

※ 主催者の申込に基づいて作成しています。詳細は主催者連絡先へお問い合わせください。

【あさけプラザ休館日】

1日(月)・8日(月)
15日(月)・22日(月)
29日(月)~1月3日(土)

【風呂の休み】

25日(木)・
28日(日)~1月4日(日)

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