

キッズのはつらつエクササイズ

大人も子どもと一緒に広い体育館で運動して、体を動かす楽しさを身につける講座です。

日時：1月16日(木) 10:30~11:15
場所：あさけプラザ 体育館
内容：ストレッチやかっこ、バランス運動など
講師：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
定員：20組(先着順)
参加料：無料
持ち物：バスタオル2枚、フェイスタオル2枚、上履き、飲み水
申込み：1月15日(水)までに、電話で、または直接、あさけプラザ窓口へ



地産地消 料理教室 かぶせ茶~ごほうびチョコ付~

日時：2月13日(木) 10:00~13:00
場所：あさけプラザ 2階 料理室
内容：かぶせ茶を使った料理
講師：松山 千奈美さん、柵山 咲子さん
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)
参加料：1,500円
持ち物：エプロン、ふきん
その他：託児あり<四日市市シルバー人材センター>(無料)
申込み：1月30日(木)(必着)までに、講座名、住所・名前・年齢・電話番号、この講座で知りたいこと、託児を希望する場合は子どもの名前・月齢を、往復はがきで、あさけプラザへ



いきいき童謡の会

♪朝はどこから、昼はどこから、夜はどこから来るかしら♪を歌って会のはじまり。歌ったり、笑ったり、おしゃべりしたりで楽しんでいる童謡の会です。

参加は自由で出席回数も問いません。
季節にあった歌・童謡に限らず幅広いジャンルの歌を歌っています。
毎月第四火曜日10時より音楽室にて気軽に参加して下さい。

講師：戸田順子 ピアノ：橋本志保
連絡先 090-8130-8389(早川)

