

～秋の講座を先取り！

～意識が変われば身体が変わる～

「美bodyメイクエクササイズ」

日時：10月1日、15日、11月5日、12月3日、17日(いずれも木曜日)

全5回 9:30～10:30

場所：あさけプラザ2階 第1小ホール

内容：いつまでも美しく機能的な身体を維持するためには、正しい筋トレ、ストレッチ、有酸素運動をミックスすることが大切！仲間と一緒にならきっと大丈夫(^_^)なりたい身体を目指して頑張りましょう！

講師：油田 直美さん(フィットネスインストラクター)

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：動きやすい服装、水分補給用飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル

申込み：9月17日(木)(必着)までに、講座名、住所・名前・年齢、電話番号を、往復はがき、またはEメール(✉asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp)で、あさけプラザへ



整膚 + α (5月～7月開講の講座を延期したものといたします)

日時：10月8日、22日、11月12日、26日、12月10日(いずれも木曜日)

全5回 10:30～12:00

場所：あさけプラザ2階 第1小ホール

内容：皮膚を引っ張り、自分で身体の調子を整えてみませんか。

講師：伊藤 美奈さん(整膚師・美容整膚師範)

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：タオル、筆記用具、水分補給用飲み物など

申込み：9月24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を、往復はがき、またはEメールで、あさけプラザへ



北真クラブ

北真クラブは、現在8人でそれぞれが得意分野の撮影をして年2回のあさけプラザでの文化祭で発表しております。今年はコロナウイルスの影響で自粛して他県への撮影旅行も出来ません。文化祭も中止になっており、作品は身近な所で撮影して文化祭再開に向けて用意しています。伊坂ダムを午前中ウオーキングしていますが、カメラを持った人を良く見かけます。つい気になって声を掛けてしまいます。「新緑」や「カワセミ」「桑名西校ポート部」の練習等を写していると、話は煮えるんですが、展示参加の話になると遠慮されてしまいます。趣味で写真を楽しんでいる方は、一度、展示発表をしませんか。北真クラブに声を掛けて下さい。



代表者 廣瀬 修

TEL 090-1418-6085