

自主事業一覧～

楽しい水彩画

日時：10月14日、28日、11月11日、25日(いずれも水曜日) 全4回 9:30～11:30

場所：あさけプラザ3階 美術室

内容：静物・人形・風景・花の写生

講師：粕谷 邦男さん(日展会友・光風会会員)

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：2,000円

持ち物：水彩用具、スケッチブック(F8かF10)、鉛筆(2Bか4B)

申込み：9月30日(水)(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(✉asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp)で、あさけプラザへ



バランスボールエクササイズ

日時：10月21日、11月4日、18日、12月2日、16日(いずれも水曜日)
全5回 9:30～10:45

場所：あさけプラザ2階 第1小ホール

内容：大きなボールに腰かけ、リズムよく弾んで身体を動かします。

講師：藤井 久美子さん(バランスボールインストラクター)

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：12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：10月7日(水)(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メールで、あさけプラザへ



図書館からのお知らせ



8月に開催を予定していた「おはなし会」は、すべて中止します。

文化団体紹介



プアメリアあかつき

今年の始めからコロナウイルスに世界中が恐怖にふるえ、プアメリアあかつきも4月から、フラレッスンを自粛して各自が、自宅でのトレーニングに切り替えつつ、前を向いて生きています。

テレビでアスリートの人達が勧めてますスクワット運動は、フラを踊るときの基礎中の基礎です。

そのスクワットを自然にしなが、笑顔で踊るフラダンス、これからもずっと頑張りたいと思い、皆様にもお勧めしたいと思います。

西村 喜代子

