

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、各講座の定員を変更したり、開催を中止することがありますので、ご了承ください。

1月の高齢者講座（健康体操）

日時：1月20日（水） 13:30～
場所：あさけプラザ1階 第1集会室
講師：藤井 信子さん
対象：四日市市または三重郡に在住する60歳以上の人
定員：18人（先着順）

※定員を超えた場合、14:15分頃から2回目を開催させていただきます。

参加費：無料（事前申込み不要）



人生100年時代において、 Well-beingに過ごすヒント

日時：2月9日（火） 14:00～15:30
場所：あさけプラザ2階 第4・5展示会議室
内容：Well-being（幸福・福祉）を健康になるための要因・行動などからひも解きます。
講師：四日市看護医療大学准教授 伊藤 薫さん
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：40人（応募多数の場合は抽選）

参加費：無料

持ち物：筆記用具

申込み：1月26日（火）（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、Eメール（[✉ asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp)）、または案内チラシで、あさけプラザへ

※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。



地産地消 料理教室 ～川越町名産ちくわ～

日時：2月12日（金） 10:00～13:00
場所：あさけプラザ2階 料理室
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：12人（応募多数の場合は抽選）

参加費：1,500円

持ち物：エプロン、ふきん、筆記用具

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29日（金）（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（ふりがな）・月齢を、往復はがき、またはEメールで、あさけプラザへ

※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。

