

※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、開催を延期・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19日(水) 13:30から

場所：あさけプラザ1階 第1集会室

講師：(社)日本3B体操協会公認指導士 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)

※四日市市健康づくりTours(ツアーズ)のイベントとなります。



MY介護の広場



食と運動の輪 すこやか倶楽部

日時：2月22日(火) 14:00~15:30

場所：あさけプラザ2階 第4・5展示会議室

講師：食生活改善推進員、ヘルスリーダー

対象：四日市市か三重郡に在住、または通勤するおおむね60歳以上の人

定員：40人(先着順)

参加費：無料

持ち物：筆記用具



あさけプラザ

フラメンコサークル ミ・ソンプレロ

日本の人々の心を打つフラメンコの旋律、フラメンコは、ギター、カンテ(唄)、バイレ(踊り)の三つが一体となって展開するスペインの芸能です。

フラメンコサークル ミ・ソンプレロは、ギターとカンテそしてパーカッションも加わりフラメンコのアンサンブルを楽しむグループです。

あさけプラザ文化団体に所属し秋春の文化祭に出演します。

フラメンコギター、カンテに興味を感じた方は声をお掛けください。



ミ・ソンプレロ 講師 松永義武 090 8079 2241