

あさけプラザ 通信



令和7年11月1日 第492号
 発行 四日市地域総合会館あさけプラザ
 四日市市下之宮町296番地1
 TEL(059)363-0123 FAX(059)363-0129
<http://www.city.yokkaichi.mie.jp/asakeplaza/>
 【アクセス】✉asakeplaza@city.yokkaichi.mie.jp

近鉄富田駅下車 西口より徒歩約15分
 東名阪自動車道四日市東インターから車で約10分
 国道1号近鉄富田駅口交差点から車で約5分

11月高齢者講座(健康体操)

日時：11月19日(水) 13:30～(受付13:00から)
 場所：1階 第1集会室
 講師：(公社)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
 参加費：無料(事前申込み不要)
 持ち物：タオル、水分補給用飲み物



※以下の講座をお申込みの際、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。

デザイン書道～午年の年賀状を書こう～

日時：12月3日(水) 10:00～11:30
 場所：3階 美術室
 講師：(一社)日本デザイン書道作家協会 正会員
 榮田清峰(えいだ せいほう)さん
 対象：四日市市か三重郡に在住・通勤・通学する人
 定員：20人(応募多数の場合は抽選)
 参加費：700円(材料費ほか)
 持ち物：書道用具一式(書道用太筆・細筆、下敷き(フェルト地)、
 文鎮、墨、すずり)、汚れてもよい服装
 申込み：11月19日(水)(必着)までに、申込フォームから、または往復はがきで
 講座名・住所・名前・年齢・電話番号を記入して、同プラザへ



デザイン書道
 ～午年の年賀状を書こう～
 お申込みはこちら



地産地消料理教室～楽々おせち～

日時：12月13日(土) 10:00～13:00
 場所：2階 料理室
 講師：季節ごはん教室niwacoya(ニワコヤ)主宰・管理栄養士 柵山 咲子さん
 豆腐料理教室Hapi Aina(ハピアイナ)主宰・食育豆腐インストラクター 松山 千奈美さん
 対象：四日市市または三重郡に在住、もしくは通勤・通学する人
 定員：24人(応募多数の場合は抽選)
 参加費：3,000円(材料費ほか)
 持ち物：エプロン、ふきん数枚(食器拭き用・台拭き用)、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：11月29日(土)(必着)までに、申込フォームから、または往復はがきで、
 講座名・住所・名前・年齢・電話番号、託児を希望する場合は子どもの
 名前(ふりがな)・月齢を記入して、同プラザへ



地産地消料理教室
 ～おせちを簡素に～
 お申込みはこちら

