



あさけプラザ文化団体紹介

整膚(せいふ)サークル

整膚とは…皮膚をつまみ、つまんだ所に血液が溜まります。

それを繰り返し行う事で心臓のポンプと同じ作用となり、
血流が良くなり懲りや痛みの緩和、便秘解消、眼精疲労、
ひざの痛み緩和などに効果があります。

整膚サークルでは自分で出来る肌つまみに加え
筋肉体操やストレッチなど痛くなる原因を理解して
もらい自己メンテナンスしていきます！！

年齢層は80代～40代と幅広く笑いの絶えない楽しい
サークルです！！

参加した人がお友達を連れて来たくなるような
サークルなんですね(笑)

健康で明るい人生後半戦一緒に送りませんか？

★毎月第1金曜日 13時半から15時

あさけプラザ3F 美術室

連絡先 伊藤 美奈 ☐info@vi-cuorle.com



ささ菊会(新舞踊瑞穂流、日本民踊)

◎新舞踊瑞穂流は、今年創流55周年を迎えて浅草公会堂にて記念発表会を9月14日(日)に開催し、ささ菊会会主藤間勘奈(瑞穂華那若)も出演し、盛会裡に終えることができました。毎月宗家先生と家元先生をお迎えしての日舞研究会を開催、お稽古に励んでおります。

◎日本民踊は、四日市市レクリエーション協会に所属しており、四日市民踊協会に加盟して、毎年の事業に参加指導に当たっております。



・5月3日 四日市レクリエーション大会(会場:四日市ドーム)、日本民踊、フォークダンス
のコーナー、その他レクリエーションスポーツ

・6月 市民盆踊り講習会(会場:四日市総合体育館)

・1月 新春フォークダンス、日本民踊大会(会場:中央緑地体育館)

以上3つの行事で指導しております(無料)、公報で確かめて参加してみて下さい。
きっと楽しんで頂けると思います。是非ともお出掛け下さい。

連絡先 藤間 勘奈 TEL:090-7606-5882