

7月7日(日)、六華苑は臨時休苑致します。

## 六華苑モーニングコンサート 古今東西流行歌

オペラ～ジャズ～古楽～昭和歌謡など幅広いジャンルのコンサート

日時 令和元年 7月28日(日)  
開演11:00

場所 六華苑 和館一の間

出演者 平岩雅子(ソプラノ)  
JAZZ SPEAK 小林(ギター)

入場料 入苑料でご鑑賞いただけます



平岩雅子



JAZZ SPEAK 小林

(お問合せ)六華苑 TEL.0594-24-4466

### ぽかぽか夜の講座で心も体もリフレッシュしてみませんか

#### ◎ファンクショナル・ピラティス

体幹筋肉を鍛えたい方・自律神経の乱れを整え血流・リンパの巡りをよくしたい方に最適です。

- 日時 毎週水曜日  
7/31～11/13(全15回)  
20:00～21:00
- 受講料 6,000円(全15回)
- 講師 後藤明美
- 場所 大研修室

#### ◎エンジョイ!エアロ

アップテンポな音楽が響き渡る部屋で、思いっきり体を動かしてみませんか?

- 日時 毎週木曜日  
8/1～11/7(全15回)  
19:30～20:30
- 受講料 5,250円(全15回)
- 講師 佐藤智佳子
- 場所 体育室



#### ◎誰でもできるヨガ

慌ただしい昼の日常から解放され、夜のひと時にヨガで心と体をリフレッシュしませんか?

- 日時 毎週木曜日  
8/1～11/14(全15回)  
19:30～21:00
- 受講料 5,250円(全15回)
- 講師 横山百合子
- 場所 大研修室



#### ◎大人のための英語

初心者向けの英会話クラスです。簡単な日常英会話を楽しみましょう!

- 日時 毎週火曜日  
8/6～11/5(全13回)  
19:30～21:00
- 受講料 11,700円(全13回)
- 講師 池田真理
- 場所 小会議室

※先着順になりますので、定員になり次第締め切ります ※講座の無料体験(一人1回)も行っています

(お問合せ)陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」 TEL.0594-87-7576

### 令和元年度 スター21 中期講座生募集のご案内

講座名	定員	開講日時	受講料	講師名
やさしい健康太極拳(火)	40	13:30～15:00(火)	7/30.8/6・20・27.9/3・10・17・24.10/1・8・15・29.11/5・12・19【全15回】	5,500円 平野潤子
やさしいエアロピクス&プチヨガ	80	19:30～20:40(火)	7/30.8/6・20・27.9/3・10・17・24.10/1・8・15・29.11/5・12・19【全15回】	5,500円 安田しのぶ
初心者の方でも大丈夫!やさしいバレトン	45	10:30～11:30(水)	7/31.8/7・21・28.9/4・11・18・25.10/2・9・16・23・30.11/6・13【全15回】	5,500円 丹羽恭子
体をひきしめ全身リラックス!ヨガ	60	10:00～11:30(水)	7/31.8/7・21・28.9/4・11・18・25.10/2・9・16・23・30.11/6・13【全15回】	5,500円 横山百合子
棒びくす®	40	13:30～14:30(水)	7/31.8/7・21・28.9/4・11・18・25.10/2・9・16・23・30.11/6・13【全15回】	5,500円 吉良裕代
筋トレは脳トレ! スロートレーニング(水)	35	15:15～17:00(水)	7/31.8/7・21・28.9/4・11・18・25.10/2・9・16・23・30.11/6・13【全15回】	5,500円 小森泰子
ボディメイク・ヨガ	45	①18:50～19:50(水) ②20:00～21:00(水)	7/31.8/7・21・28.9/4・11・18・25.10/2・9・16・23・30.11/6・13【全15回】	5,500円 安田しのぶ
ストレスを解消する やさしいリズム・ストレッチ	40	10:30～12:00(木)	8/1・8・22・29.9/5・12・19・26.10/3・10・17・24・31.11/7・14【全15回】	5,500円 秀 和代
いつまでも若いと言われる健康体操	40	13:30～15:00(木)	8/1・8・22・29.9/5・12・19・26.10/3・10・17・24・31.11/7・14【全15回】	5,500円 水谷康子
お腹すっきり健美操	40	10:00～11:30(金)	8/16・23・30.9/13・20・27.10/11・18・25.11/8・15・22・29.12/13・20【全15回】	5,500円 磯田涼子
誰にでもできる!ヨガ	40	13:30～15:00(金)	8/2・9・23・30.9/6・13・20・27.10/4・11・18・25.11/1・8・15【全15回】	5,500円 横山百合子
スロー・エアロピクス	40	13:00～14:00(金)	8/2・9・23・30.9/6・13・20・27.10/4・11・18・25.11/1・8・15【全15回】	5,500円 吉良裕代
筋トレは脳トレ! スロートレーニング(金)	35	14:30～16:15(金)	8/9・23・30.9/6・13・20・27.10/4・11・18・25.11/1・8・15・22【全15回】	5,500円 小森泰子
はじめての健康太極拳(土)	40	13:30～15:00(土)	8/3・17・24・31.9/7・14・21・28.10/5・12・19・26.11/2・9・16【全15回】	5,500円 平野潤子

【申込方法】受講料を添えて、スター21窓口へお申し込みください。

【締切】7月21日(日)まで

【その他】●「ボディメイク・ヨガ」講座は、2部制に分かれていますので、ご希望の時間帯が選択可能です。●申し込みの少ない講座は開講しない場合があります。●日程は、都合により変更される場合があります。●キャンセルは、お支払い後1週間以内とさせていただきます。●講座開講時は、駐車場が大変混み合いますので、お早めにお越しください。

(お問合せ)スター21 〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601 TEL.0594-31-7625

### 挑戦してみませんか? 18羽つながった釣舟?それとも百鶴?

## 夏休み講座 桑名の千羽鶴

桑名市の無形文化財である「桑名の千羽鶴」の素晴らしさを手と心で感じてほしい。子どもたちも、お父さんお母さんも、そして地域内外の方々も、皆と一緒に楽しんでいただき、ワイワイガヤガヤとお話しながらの講座です。

基礎的なものから、18羽つながった「釣舟」もご希望にあわせて体験できます

7/27(土)・28(日) 9:30～11:30

場所 大山田コミュニティプラザ

8/9(金) 9:30～11:30

場所 六華苑 ※参加者の入苑料は「広める会」が負担します

8/17(土)・18(日) 9:30～11:30

場所 桑名市パブリックセンター(旧中央公民館)

- 材料費/連鶴基本セット(3種類) 500円  
専用和紙 200円～1,800円
- 募集対象/小学生から大人(低学年は保護者同伴)
- 申込方法/郵便はがきに参加希望日(1日でも5日間でも可)・住所・参加者氏名・電話番号・年齢を記入の上(送り先)〒511-0836 桑名市江場514-3 桑名の千羽鶴を広める会 事務局
- 応募締切日/開催日5日前、はがき必着 ※後日、参加者には案内状をお送りします



(主催)桑名の千羽鶴を広める会 TEL.080-3627-7120

### 地域総合型スポーツクラブ (TAFスポミン・スポーツステーション多度)

## 2019 夏休み子ども教室

# 参加募集

開催日	教室名	時間	定員	対象	開催場所
8月19日(月)	折り紙(T)	10:00～11:30	12人	小学生	旧大和幼稚園
8月20日(火)	ショートテニス(多)	10:00～11:30	16人	小学3～6年生	多度体育館
8月21日(水)	絵画(多)	10:00～11:30	12人	小学生	多度体育館和室
8月21日(水)	絵画(T)	13:30～15:00	12人	小学生	旧大和幼稚園
8月21日(水)	折り紙(多)	10:00～11:30	12人	小学生	多度体育館MR
8月21日(水)	ショートテニス(T)	15:00～16:30	16人	小学3～6年生	大和小体育館

※各教室すべて参加料 500円  
※人数が少ない場合、開催されないことがあります

◆申込方法/電話またはFAXにてお申し込みください  
◆申込期間/8月5日(月)～8月10日(土)

<申込先・お問合せ>  
(多)スポーツステーション多度/TEL.080-4525-5231 FAX.0594-49-3516  
(T)TAFスポミンクラブ/TEL&FAX.0594-24-9140(10:00～12:30)

# 7月の催物情報 (7/1~8/5)

※この催し物のご案内は令和元年5月末現在までの主催者の使用申請に基づいて作成しております  
※催し物は主催者の都合により、時間・内容などが変更される場合がありますのでご了承下さい  
※詳細は各催し物のお問合せ先にご連絡下さい ※終了時間はおおよその目安です

開催日	催物	開始終了	場所	料金	お問合せ先	TEL					
●NTNシティホール(桑名市民会館) < ☎0594(22)8511 桑名市中央町三丁目20 > (休館日) 7/2 ☉ 9 ☉ 16 ☉ 23 ☉ 30 ☉											
7/7(日)	家庭教育講演会	10:00~11:30	小ホール	無料	桑員家庭教育研究所 ハーモニ-21	0594-21-9402					
7/12(金) ~14(日)	第66回 桑名市民展	9:30~17:00 14日は16:00まで	大ホール (ロビー)	無料	桑名市文化協会 (桑名市役所 観光文化課内)	0594-24-1361					
7/13(土)	第7回 デュオ・エクイノックス リサイタル	14:00~16:00	小ホール	<table border="1"><tr><td>自由席</td></tr><tr><td>一般</td></tr><tr><td>前売 1,500円</td></tr><tr><td>当日 2,000円</td></tr><tr><td>学生 1,000円</td></tr></table>	自由席	一般	前売 1,500円	当日 2,000円	学生 1,000円	山口	080-4213-2030
自由席											
一般											
前売 1,500円											
当日 2,000円											
学生 1,000円											
7/15(月・祝)	第49回 石取祭ばやし優勝大会	11:00~17:30	大ホール	無料	桑名まつり実行委員会 (桑名市役所 観光文化課内)	0594-24-1231					
	第13回 ウイングピアノコンサート	14:00~17:00	小ホール	無料	太田	090-3506-1812					
7/20(土) ~22(月)	第70回 みえ県展 桑名移動展	9:00~17:00	大ホール (ロビー)	無料	三重県文化会館 桑名市役所 観光文化課	059-233-1122 0594-24-1361					
7/24(水) ・25(木)											
7/28(日)	中村栄宏&川口成彦 デュオリサイタル	13:30~15:30	小ホール	<table border="1"><tr><td>自由席</td></tr><tr><td>前売 3,000円</td></tr><tr><td>当日 4,000円</td></tr></table>	自由席	前売 3,000円	当日 4,000円	リコーダーを広める会	090-9896-4176		
自由席											
前売 3,000円											
当日 4,000円											

●大山田コミュニティプラザ < ☎0594(32)1820 桑名市大山田一丁目7-4 > (休館日) 7/1 ☉ 8 ☉ 22 ☉ 29 ☉ 8/5 ☉

●六華苑 < ☎0594(24)4466 桑名市大字桑名663-5 > [開苑時間/9:00~17:00 ※入苑は16:00まで] (休苑日) 7/1 ☉ 7 ☉ 8 ☉ 16 ☉ 22 ☉ 29 ☉ 8/5 ☉

7/28(日)	六華苑モーニングコンサート「古今東西流行歌」	11:00~12:00	和館一の間	入苑料	六華苑	0594-24-4466
7/31(水) 8/3(土) 7(水) 10(土)	文化庁「伝統文化親子教室事業」 母と子の親子ゆかた文化教室(全5回) ※8/10のみ午前・午後の2回 ※午後はゆかたでお出かけ	10:00~12:00 8/10は 10:00~12:00 13:00~15:00	会議室 離れ屋	入苑料 (要事前申込)	山田  一般財団法人 民族衣裳文化普及協会	090-6363-7778  0120-029-276
六華苑呈茶...一席400円 ©場所/ロビーにて ©時間/9:30~15:30 ※六華苑は7/7(日)、臨時休苑いたします						

住吉浦休憩施設 ☎0594(23)3010 桑名市太一丸地先 <施設利用時間>9:00~17:00(施設)まで ★アイス饅頭★ 好評発売中です

記念撮影ご予約お承り中  
六華苑ロケーション、スタジオ撮影  
七五三、成人式、結婚式  
終括写真、お見合写真妊  
1カット ¥5,400~  
お気軽にお問合せください

お問い合わせ レストランRocca 0594-27-2345

家 どうする!?  
住まいのお悩み、何でもご相談ください。  
注文住宅からリフォームまで  
お客様の夢を叶えます!!

地元で育ててもらってます  
伊藤建築  
☎0594-23-3177  
施工事例はWEBをチェック!  
http://www.hinoki-home.com  
既存住宅状況調査技術者 第02172400032号  
一般建設業 三重県知事許可(般29) 第18167号  
桑名市江崎5丁目459-2(桑名ハウジングセンター東)

地域の皆さまと ともに歩む  
桑名三重信用金庫  
桑名市大中央町20番地 TEL.0594-21-7111  
http://www.shinkin.co.jp/kuwanamie/

くわなの文化・スポーツ情報誌あいらす 企業広告募集のご案内  
「あいらす」は毎月1日発行のイベント情報誌です。桑名市内の全世帯に配布し、市内外の各公共施設に設置しております。発行部数は54000枚(令和元年5月1日現在)です。企業広告の掲載をご希望の方や掲載の詳細につきましては、下記のお問合せ先までご連絡ください。  
(お問合せ) 大山田コミュニティプラザ TEL.0594-32-1820

# 7月の講座日程

※この講座のご案内は令和元年5月末現在までの主催者の使用申請に基づいて作成しております  
※掲載中の講座は、受講生の募集を終了していますが、一部◆印は追加募集の講座です。ご興味のある方は各開催施設までお問合せください

曜日	講座	開催日	曜日	講座	開催日	曜日	講座	開催日
●六華苑 < ☎0594(24)4466 桑名市大字桑名663-5 > (休苑日) 7/1 ☉ 7 ☉ 8 ☉ 16 ☉ 22 ☉ 29 ☉								
火	長唄囃子の小鼓講座 前期④ 煎茶講座~松風流~ 前期④	7/9	木	古裂あぶりけ講座 前期④ 雅楽に親しむ 前期③	7/18	日	着付け講座 ④ 千羽鶴講座 入門者・上級者 前期④	7/14 7/28
	水	オカリナ講座 前期④		7/17	土		茶道を楽しむ~裏千家~ 前期④	7/6
木	絵がみ講座 午前・午後 前期④	7/11		写真愛好者講座 前期④	7/13			

●スター21 < ☎0594(31)7625 桑名市星見ヶ丘八丁目601 > (休館日) 7/1 ☉ 8 ☉ 22 ☉ 29 ☉

火	さわやか整体 たのしい健康吹き矢	7/2・16	水	体をひきしめ全身リラックス!ヨガ ボディメイク・ヨガ	7/3・10・17・31	金	誰にでもできるヨガ スロー・エアロビクス	7/5・12・19				
	はじめてのベリーダンス 楽しいカラオケⅡ	7/9・23		初心者の方でも大丈夫!やさしいバトン 棒びくす®			楽しいカラオケⅠ はじめての健康太極拳(土)		7/6・20 7/6・13・20			
	やさしい健康太極拳(火) エアロビクス&プジョガ	7/2・9・16・30		木			リズム・ストレッチ 健康体操		7/4・11・18 7/4・11・18・25	土	メンズ★ヨガ ◆心と体にやさしい骨格トレーニング	7/13 7/20
	呼吸で息健康体操 練功 筋トレは脳トレスロトレーニング(水)	7/17・24・31 7/3・10・17・31		金			お腹すっきり健美操 筋トレは脳トレスロトレーニング(金)		7/12・19・26 7/5・12・19・26	日	親子コーディネーション	7/7・21
※時間等の詳細はお問合せください												

●陽だまりの丘複合施設「ぼかぼか」 < ☎0594(87)7576 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2 > (休館日) 7/1 ☉ 8 ☉ 22 ☉ 29 ☉

ー 桑名市スポーツ施設【ヤマモリ体育館・NTN総合運動公園】 イベントのご案内 ー

~モノ作りを大好きになろう!~ 小学生ロボットプログラミング教室・プラモデル工作教室 受講生募集

自分の手を動かして頭の中にあるものを実現させる喜びを体験できる教室です。最新の教材を使って、学校の授業では出来ない体験を楽しんで頂けます。

①ロボットプログラミング教室【定員15名】	②プラモデル工作教室【定員15名】
本物の車に搭載されている最新の技術をロボットにプログラミングし体験頂けます。 【受講対象】小学1年生~小学6年生<<3年生以下は保護者同伴>>	ミニ四駆・ロボット・お城の模型を製作します。 【受講対象】小学1年生~小学6年生<<3年生以下は保護者同伴>>
開講日 時間 教室内容	開講日 時間 教室内容
7/13(土) 9:30~11:00 ロボットを自由に動かそう!	7/13(土) 11:15~12:45 工作の基本を学ぼう!
8/3(土) プログラミングの基本を学ぼう!	8/3(土) プラモデル製作のテクニック①
8/17(土) 自動ブレーキシステムを作ろう!	8/17(土) プラモデル製作のテクニック②
8/24(土) 自動走行アシストシステムを作ろう!	8/24(土) 塗装の基本
9/21(土) 車間距離制御システムを作ろう!	9/21(土) 仕上げ

●会場/ヤマモリ体育館 2階会議室  
●講師/ロボットイベントプロデューサー 堀田武志  
●受講料/①・②ともに10,000円【材料費込】  
●申込方法/ヤマモリ体育館2階受付にて所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申込ください。両教室とも定員になり次第締め切ります。  
【受付開始日】7/1(月)10:00~

※ロボットプログラミング教室受講希望の方はノートパソコンをご持参ください。ノートパソコンをレンタルされる方は別途レンタル代5,000円が必要です

~7月は肩こり改善~ ストレッチ健康運動教室 7月の教室案内

開講日	時間	教室内容
7/11(木)	13:30~14:30	~肩こりを根本から改善~ 『全身柔らかストレッチ』
7/25(木)		

●場 所/ヤマモリ体育館 3階柔道場  
●講 師/柔道整復師 めいせい整骨院 院長 松田全弘  
●受講料/200円(保険料込) ●持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル等  
※教室開講前の10分前までにヤマモリ体育館3階柔道場に直接お越しください。  
受講者名簿に氏名をご記入頂き、受講料200円をお支払いください

~呼吸を整えて心もカラダもリフレッシュ~ ワンコインヨガ教室 受講生募集

事前予約、申込は一切不要です。ヨガマットも無料で貸出致しますのでお気軽にお越しください。

開講日	時間
7/1・8・22・29、8/5・19・26、9/2・9・30	10:30~11:30
場 所	NTN総合運動公園テニスコートクラブハウス2階 ミーティングルーム
講 師	ヨガインストラクター 鶴岡琴恵
受講料	500円【保険料込】 <<定員:15名>>
申込方法	開講日当日、NTN総合運動公園テニスコートクラブハウスにて受付を致します。

~夏休み特別企画~ ステンドフィルムアート教室 親子で作るハウス型小物入れ工作教室 受講生募集

専用のフィルムとリード(鉛線)を切って貼るだけでどなたでも素敵な作品を作る事が出来ます。今回は夏休みの自由工作にぴったりな小物入れを作ります。親子で素敵な作品を作りますか?

開講日	時間
7/30(火)	13:30~15:30
場 所	ヤマモリ体育館 2階会議室
講 師	あとリエひだまり 主宰 北澤 まり子
受講料	1,800円【材料費込】 <<定員:小学生の親子10組>>
申込方法	ヤマモリ体育館2階受付にて所定の申込用紙に必要事項をご記入の上、受講料を添えてお申込みください。 【受付開始日】7/3(水)10:00~

桑名市民プール 海の日特別イベントのご案内

●開場日/7/1(月)~8/31(土)  
※7/27(土)は桑名水郷花火大会の為、市民プールは休場します  
(雨天順延時は翌日が球場となります)  
●入場料/大人(高校生以上)400円・小人(中学生・小学生)150円  
※別途駐車場料金250円が必要です  
●お問合せ/桑名市民プール  
☎0594(23)2283 桑名市中央町3-38  
【施設利用時間/9:00~18:00】

桑名市民プール 海の日特別イベント  
7月15日(月・祝)1日限り!!  
無料開放

●お問合せ/ヤマモリ体育館 < ☎0594(22)6741 桑名市中央町3-38 > [施設利用時間/9:00~21:00] (休館日) 7/2 ☉ 16 ☉  
●お問合せ/NTN総合運動公園テニスコート < ☎0594(32)2000 桑名市芳ヶ崎1859-4 > [施設利用時間/6:00~21:00] (休園日) 7/2 ☉ 16 ☉