

健康と生涯学習

人生100年時代、長い人生の中で、如何に健康寿命を延ばすかが重要になってきています。健康寿命とは医療や介護等に依存せず、自立した健康的な日常生活が送れる期間のことです。健康寿命を延ばし豊かな人生を送るためには、身体だけでなく、心も併せて健康であることが必要です。

大山田コミュニティプラザ・スター21・ぽかぽか・六華苑では文化講座・スポーツ講座を多数開催しております。様々な生涯学習から自分に合ったやりたいことを継続して行うことで、生きがいをつくり、心も身体も健康になりましょう！ぜひ、健康寿命を延ばすための1つの方法として、講座をご活用ください。



イベント情報

スター21

10/1 (木) 受付スタート! 令和2年度【後期II】講座生募集

★自力整体	火曜日	10:00 ~ 11:30
★楽しいカラオケII (火)	火曜日	9:00 ~ 12:00
★たのしい健康吹き矢①	火曜日	13:30 ~ 15:00
★たのしい健康吹き矢②	火曜日	15:10 ~ 16:40
★エアロビ & プチヨガ①	火曜日	18:50 ~ 19:50
★エアロビ & プチヨガ②	火曜日	20:00 ~ 21:00
★健美操	金曜日	10:00 ~ 11:30
★スロートレーニング (金)	金曜日	15:15 ~ 16:15
★楽しいカラオケI (土)	土曜日	9:00 ~ 12:00
★メンズ☆ヨガ	土曜日	11:00 ~ 12:00

申込方法 往復はがき又はメールで「スター21」までお申込みください。応募者多数の場合は抽選になります。詳細は桑名市社会福祉協議会「スター21」のホームページをご覧ください。

WEBはこちらから!



締切 10月15日 (木) 必着

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-31-7625 FAX 0594-31-7674

E-mail star21mo@intsurf.ne.jp

施設利用料の改定のお知らせ

大山田コミュニティプラザ・スター21・陽だまりの丘複合施設ぽかぽか・六華苑の施設使用料が10月1日より値上がりとなります。

詳しくは、各施設のホームページでご確認ください。

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

後期講座受講生の募集!

①親子・子供向き講座

- ★産後ママ&ベビーヨガ (3ヶ月~7ヶ月の子供) 火曜午前 (12/15 ~)
- ★ベビー&ママヨガ (8ヶ月~12ヶ月の子供) 火曜午前 (12/15 ~)
- ★キッズわくわくガーデン (年中~小学2年) 火曜夕方 (1/12 ~)
- ★シェイプアップヨガ (子供同伴コース) 水曜午前 (12/9 ~)
- ★Fun Fun Basic English (5~6年生) 木曜夕方 (12/10 ~)
- ★Come on Baby English (3才~年長) 土曜午前・午後 (12/5 ~)
- ★Fun Fun Basic English (小1~小4年) 土曜午前・午後 (12/5 ~)

②大人向き講座 (健康講座)

- ★健康体操 (1) (2) 火曜午後 (12/8 ~)
- ★骨盤体操ヒトフィット 火曜午後 (12/8 ~)
- ★シェイプアップヨガ (一般) 水曜午前 (12/9 ~)
- ★ファンクショナル・ピラティス 水曜夜間 (1/13 ~)
- ★エアロビクス&プチヨガ (一般) (託児あり) 木曜午前 (11/26 ~)
- ★エンジョイ!エアロ 木曜夜間 (11/26 ~)
- ★オリジナルピラティス 金曜午前 (1/15 ~)
- ★アフタヌーン・シェイプアップヨガ 金曜午後 (1/15 ~)
- ★中国の健康体操「練功」 金曜午後 (1/8 ~)

③大人向き講座 (文化講座)

- ★大人のための英語 火曜夜間 (1/12 ~)

申込方法 往復はがきまたはメールで「ぽかぽか」までお申込みください。詳細は桑名市社会福祉協議会「ぽかぽか」のホームページをご覧ください。

WEBはこちらから!

締切 10月31日 (土) 必着

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-87-7576 FAX 0594-32-5677

E-mail pokapoka@kuwana-shakyo.com



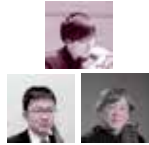
六華苑

池永稔 & 写真愛好者たち～光と影と彩と～

日時 10月14日(水).....10:30～16:00
 15・16日(木・金).....9:00～16:00
 17日(土).....9:00～15:00
 場所 番蔵棟 料金 入苑料のみ

Go to バロック! バロック音楽の散歩道

日時 10月18日(日) 14:00 開演
 出演 鈴木崇洋 (ヴァイオリン)
 波多和馬 (チェロ)
 中川祥治 (リュート)
 場所 洋館1階ホール
 料金 入苑料のみ



六華苑ワンデイ講座

手相でわかるしあわせ発見!～自分らしい生き方を見つけます～

これまで占った人は一万人以上。リピーターが後を絶たない人気占い師による講座です。

日時 ①11月17日(火) 13:00～15:00 ②12月13日(日) 13:00～15:00
 参加費 2,000円(入苑料、コーヒー代含む)
 ※自分の強みがわかるシートのプレゼント付き(希望者)
 講師 7感占術アカデミー主宰 天野使音
 募集人数 各24名[先着順・電話受付9:00～17:00]
 募集期間 10月15日(木)～11月29日(日)

WEBはこちら!



六華苑は、10月4日(日)臨時休苑いたします。

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-24-4466 FAX 0594-24-4627 E-mail rokkam@intsurf.ne.jp

10月の NTN シティホール (桑名市民会館) 催物情報

※この催物のご案内は令和2年8月末までの主催者の使用申請に基づいて作成しております
 ※催物は主催者の都合により、時間などが変更される場合があります
 ※詳細は各催物のお問合せ先にご連絡ください ※終了時間はおよその目安です

開催日	催物(10/1～11/5)	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 (休館日) 10/6 火 13 火 20 火 27 火 11/4 水						
10/11(日)	フェアネスパレコンパティション in Mie	10:10～18:00	大ホール	無料	フェアネスダンス事務局	070-1599-2936
10/24(土)	第29回桑名市民芸術文化祭 芸能の祭典	13:00～16:00	大ホール	無料	桑名市文化協会事務局 (ブランド推進課内)	0594-24-1361
10/25(日)		10:00～16:00				

～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～

～物作りや実験を楽しく学ぼう～

①お楽しみ工作教室 ②びっくり理科実験教室II 受講生募集

開講日	10/10・31 11/21 12/19・26 土曜日【全5回】
時間	①お楽しみ工作教室 9:30～11:00 ②びっくり理科実験教室II 11:15～12:45
場所	ヤマモリ体育館 2階会議室
定員	【各クラス15名】小学1～6年生《3年生以下は保護者同伴》
受講料	各クラス 10,000円【材料費込】
講師	ロボットイベントプロデューサー 堀田武志
申込方法	ヤマモリ体育館2階受付にて申込用紙に必要事項を記入頂き受講料を添えてお申し込み下さい。各クラス先着順で定員になり次第申込を締め切ります。 申込最終締切り 10/4(日) ※定員になり次第締め切り

～体を動かし元気ハツラツ!～

10月のストレッチ健康運動教室 受講生募集

日時	開講時間	教室内容
10/8(木)	13:00	～疲労回復のコツを教えます～ 神経系リラクセスストレッチ教室
10/22(木)	14:30	
講師	柔道整復師 めいせい整骨院 院長 松田 全弘	
場所	ヤマモリ体育館 3階柔道場	
受講料	200円【保険料込】	
受講方法	※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。	

～テニス未経験者も大歓迎～

NTN総合運動公園 秋季テニスレッスン会

開講日	水曜日コース	11/18・25 12/2・9・16
	金曜日コース	11/20・27 12/4・11・18
時間	9:15～10:45【90分間】	
場所	NTN 総合運動公園テニスコート 13～16番コート	
定員	水曜日コース	初級・初中級・中級 各クラス12名
	金曜日コース	初級・初中級・中級 各クラス12名
受講料	900円【保険料込】	
申込方法	開催日当日に直接コートへお越し頂き、受講料900円をお支払い下さい。 ※中止の場合は桑名市スポーツ施設のFacebookにてご案内致します。	

●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) 10/6 火 20 火

● 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) 10/6 火 20 火

kimono 始めませんか?

無料体験・見学

和裁 10月13日(火) 10:00～15:00
 着付 10月13日(火) 13:00～15:00

材料をお持ちいただくと体験ができます。

お問合せ: 桑名文化センター 0594-22-4401



MAKING ONLY ONE STAGE

演劇・ダンス・コンサート・古典芸能
 各種イベント及び発表会の
 舞台照明・音響・舞台製作を承ります。

Professional Lighting Company

(株)レイ・ステージ桑名

〒511-0943 三重県桑名市森忠1058

TEL 0594-31-5816

FAX 0594-31-4210

E-Mail ray-987@bd5.so-net.ne.jp

