

2020

11月

November

くわなの文化・スポーツ情報紙

あいらす

編集・発行 社会福祉法人 桑名市社会福祉協議会

〒511-0062 三重県桑名市常盤町51番地 http://www.kuwana-shakyo.com

お問合せ 文化スポーツ振興課 (大山田コミュニティプラザ)

☎ 0594-32-1820 ✉ komi@kuwana-shakyo.com

職場の健康づくりを応援します 「桑名市社協講師バンク」の活用企業・団体大募集！



桑名市社会福祉協議会では、企業に勤めている従業員の心と身体の健康づくりを応援するため「講師バンク」事業をはじめました。

企業が求める講師を、桑名市社協講師バンクに登録した講師陣からスムーズに紹介することができます。

健康教室に通わなくても、職場で仲間と余暇の時間を楽しくヨガや健康体操でリフレッシュできる、まさにコロナ時代にマッチした新しいスタイルの講座をぜひ体験してみてください。

内 容 健康づくりに関する運動や生涯学習的な文化活動など要望に応じて実施いたします。

★運動系 ヨガ、エアロビクス、練功、バレトン、筋トレなど本格的な体幹運動から健康づくりのための運動

★文化系 ペン字、パソコン、薬膳料理、桑名の千羽鶴など

時 間 1回60分程度。朝礼、終礼、休憩時間、研修会などに

申込方法 桑名市社会福祉協議会 文化スポーツ振興課「スター21、大山田コミュニティプラザ、陽だまりの丘複合施設ぽかぽか」の窓口かHPでお申込みください。

料 金 講師との話し合いで決定（指導料+出張交通費）+事務費

お問合せ スター21 ☎ 0594-31-7625

イベント情報

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

「ぽかぽか」後期講座生追加募集！

①子ども・親子で楽しめる講座

- ★キッズわくわくガーデン.....火曜夕方 (1/5～)
- ★Fun Fun Basic English (小5～小6年生).....木曜夕方 (12/10～)
- ★シェイプアップヨガ (子供同伴コース).....水曜午前 (12/9～)
- ★エアロビクス&プチヨガ (託児ありコース).....木曜午前 (11/26～)

②大人向き講座

- ★歪み改善!骨盤体操ヒトフィット!.....火曜午後 (12/8～)
- ★健康体操 (2).....火曜午後 (12/8～)
- ★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 (40才以下の方コース).....木曜午前 (11/26～)
- ★オリジナルピラティス.....金曜午前 (1/15～)
- ★エンジョイ!エアロ.....木曜夜間 (11/26～)

申込方法 メール又は電話でお申込みください。定員になり次第締切。

新講座開催! 講座生募集 やさしいライン (LINE) 講座

内 容 ラインアプリ (LINE) のいろいろな活用方法の講座です。友達追加、写真の送り方、ラインスタンプの使い方、ビデオ通話、ライングループの作り方などを学習します。

日 時 12月5日 (土)・6日 (日) の両日

①午前の部 9:00～12:00 ②午後の部 13:30～16:30

※①又は②のどちらか選択制 (申込人数により時間変更もあります) 3,500円 (全2日分)

受講料 12名

講師 若林 由美子 (くわな IT 推進クラブ)

持ち物 スマートフォン ※スマートフォンはアンドロイド、iPhoneのどちらでも可。無い方は、タブレットを500円(2日間)で貸出しいたします。(先着順で2台まで)

申込方法 往復はがき又はメールで住所・氏名・年齢・電話番号・希望の部を記入して「ぽかぽか」までご応募ください。締め切りは11月22日 (日) 必着。応募者多数の場合は抽選。

11月から講座受講料は決済システム

PayPayでの支払いもできます

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-87-7576 FAX 0594-32-5677

E-mail pokapoka@kuwana-shakyo.com

〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目 2201 番地 2

WEBはこちらから!



六華苑

六華苑庭園 朝の無料開放

秋の爽やかな朝に六華苑の庭園を散策しませんか。気持ちの良い一日のはじまりを六華苑で。

期 間 11月3日 (火・祝)～15日 (日)

開放時間 7:30～8:30 ※9日 (月) は休苑のため開放しません。

池永稔写真展

日 時 11月3日 (火・祝)～5日 (木) 9:00～16:00

※3日は10:30から/5日は15:00まで

料 金 入苑料のみ

秋の舞楽会

日 時 11月7日 (土)・8日 (日)

両日とも10:00から ※例年より時間を短縮します

料 金 入苑料のみ

六華苑ワンデイ講座 植物性素材で作るお菓子教室

卵、乳製品、白砂糖を使わない植物性のスイーツを試食します。(実習なし)

日 時 令和3年11月19日 (火) 10:00～12:00

参加費 2,000円 (入苑料等含む)

講 師 Vege style315 鍋谷美智子

募集人数 24名 [先着順・電話受付]

募集開始 11月10日 (火) 9:00から

桑名フィルムコミッション パネル展

支援作品のポスターや写真など、設立から10年間の軌跡を展示します。

日 時 12月2日 (水)～6日 (日)

9:00～17:00 (入苑は16:00まで)

料 金 入苑料のみ

12月1日 (火) は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

WEBはこちらから!



詳細はホームページ

桑名社協 または 六華苑



で検索!

桑名社協
六華苑

http://www.kuwana-shakyo.com
https://www.rokkaen.com

大山田コミュニティプラザ

今更聞けない基本から最新メイクまで わたしに似合うメイク術

日時 12/3より第1・3木曜 9:30～11:30
受講料 8,000円
内容 12/3……自分に似合う肌作りとメイクの基本
 12/17……自分に似合う女らしさが引き立つメイク
 1/7……自分に似合うデキル女性顔メイク
 1/21……自分に似合うキュートで愛くるしい女性顔メイク
◆急遽、内容追加!【マスクのお悩み解決法】◆
 マスク着用に伴うメイクやお肌の悩み対策もレッスン内容に盛り込みました

※その他、プロが使用している良質で安価なコスメやメイク道具もご紹介いたします。勿論、希望された方のみご購入も可能です(こちらから購入を勧める事はありません)。

【申込方法】
 お電話にて希望される講座の空き状況の確認、お申込みをしてください。先着順で定員になり次第締め切らせていただきます。

WEBはこちら!



【イベント詳細・お問合せ】 ☎ 0594-32-1820 FAX 0594-32-0905 E-mail komi@kuwana-shakyo.com

11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9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・内容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 ※終了時間はおおよその目安です
 ※有料イベントは基本的には掲載しておりません。詳しくはNTNシティホールのホームページをご覧ください

開催日	催物 (11/1～12/5)	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) 11/4(水) 10(火) 17(火) 24(火) 12/1(火)				
11/14(土)	第19回 紫会	11:00～16:00	小ホール	要整理券	紫示峰	0594-23-3322
11/15(日)	第29回桑名市民芸術文化祭 音楽のフルコース	13:00～16:00	大ホール	要整理券	桑名市文化協会事務局(ブランド推進課内)	0594-24-1361
11/20(金)	桑名地区産業安全衛生大会	14:00～15:00	小ホール	関係者のみ	桑名労働基準協会	0594-21-8341
11/23(月祝)	studio Plum 第5回発表会	16:30～19:30	大ホール	要整理券	studio Plum 李	090-7023-3590
11/29(日)	第29回桑名市民芸術文化祭 ダンスDEパフォーマンス"2020"	13:30～16:00	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
12/5(土)	2020人権フェスタ in くわな 人権講演会	13:00～14:30	大ホール	要整理券	桑名市人権センター	0594-27-6677

～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～

～体を動かし元気ハツラツ!～
 11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
11/12(木)	13:00	～ロコモティブ対策～ 『運動習慣改善・ストレッチ教室』
11/26(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。	



～身体のコリ・むくみ改善にも～
 第2期 筋膜リリース教室 受講生募集

開講日	1/8・15・22・29 2/5・12・19・26 3/5・12 (金曜日)
開講時間	10:00～11:00【60分間】
場所	NTN総合運動公園クラブハウス 2階ミーティングルーム
講師	日本ウェーブストレッチ協会認定講師 松岡由美
定員	15名【先着順】
受講料	全10回 5,000円【保険料含】
申込方法	NTN総合運動公園クラブハウス窓口、または電話にて受付を行いません。 12/11(金)【窓口受付】9:30～【電話受付】12:00～ NTN総合運動公園クラブハウス 0594-32-2000

～初心者の方も無理なく始められます～
 第3期 太極拳教室 受講生募集

開講日	1/7・14・21・28 2/4・18・25 3/4・11・18 (木曜日)
開講時間	13:30～15:00【90分間】
場所	NTN総合運動公園クラブハウス 2階ミーティングルーム
講師	三重県太極拳協会 理事長 奥村誠之郎
定員	15名【先着順】
受講料	全10回 5,000円【保険料含】
申込方法	NTN総合運動公園クラブハウス窓口、または電話にて受付を行いません。 12/10(木)【窓口受付】13:00～【電話受付】15:00～ NTN総合運動公園クラブハウス 0594-32-2000

●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) 11/4(水) 17(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/9:00～21:00】

(休館日) 11/4(水) 17(火)

家 桧の家で建てませんか?
 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 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
 一般建築業 三重県建築許可(執29) 第18167号
 桑名市江堤5丁目459-2(桑名ハウジングセンター裏)

☎0594-23-3177

PLAZA CHRISTMAS JAZZ LIVE 2020 開催!

日時 令和2年12月13日(日) 開演14:00
場所 大山田コミュニティプラザ文化ホール
出演 増田豊トリオ・木原あい
チケット 1,000円 ※未就学児入場不可
 11月14日(土)10:00より発売

詳しくは、コミュニティプラザのホームページをご覧ください。

イベント詳細・お問合せ ☎0594-32-1820

WEBはこちら!

