

2020

7月
July

くわなの文化・スポーツ情報紙

あいりす

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@intsurf.ne.jp

新型コロナウイルス 感染防止の取組

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ほかほか・六華苑では、新型コロナウイルス感染防止のための取組を行っています。

施設を安心・安全にご利用いただくため、ご協力をお願いいたします。



【各施設での主な独自の取組】

- 大山田コミュニティプラザ文化ホールは、少人数でのご利用とホール内の換気時間の確保をお願いしています。
- スター21、六華苑では、不特定の方が使用するスリッパのご利用を中止しています。
- 陽だまりの丘複合施設ほかほか、スター21では、人数の多い講座は2つに分け、受講生同士の密接を避けています。

イベント情報

イベント情報は6月12日時点の情報で作成しています。

陽だまりの丘複合施設ほかほか

★新企画の講座生募集！

講座名 「オンラインおしゃべりをしましょう！」
在宅で会えない人とおしゃべりしてみませんか？
日時 8月29日(土)・30日(日) (2日間通して全2回)
①午前の部 9:00～12:00 ②午後の部 13:30～16:30
※①か②のどちらか選択制
申し込みの人数により時間変更もあります。
講師 若林由美子 (くわなIT推進クラブ)
定員 各12名
受講料 4,000円
持ち物 Windows8以上のノートパソコン (ウェブカメラ付き)、イヤホン (パソコンをお持ちでない方は1回300円で貸出)
申込方法 往復はがきまたは下記のメールにて、①または②のどちらか希望と記入し、ご応募ください。
締切は7月31日(金)必着。
応募者多数の場合は抽選。

WEBはこちらから!



【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-87-7576 FAX 0594-32-5677
E-mail pokapoka810@ivy.ocn.ne.jp

六華苑

六華苑ワンデイ講座 月のリズムで暮らすヒント！ ～こころ・からだ・美容・ダイエット～

過剰な情報に振り回されて何を選び、どう生きればいいのか迷い疲れたら、自然の手カラを取り入れてみませんか？月は、約29.5日を1サイクルとして巡って来るため、意識や習慣を変えるにはぴったりの周期だそうです。

日時 9月2日(水) 13:00～15:00
参加費 2,900円 (入苑料、六華苑コーヒー代含む)
講師 シアワセ教室 古泉和子
募集人数 24名 [先着順・電話受付9:00～17:00]
募集期間 7月14日(火)～8月23日(日)

六華苑のホームページにて、六華苑めぐりえ、ヨガ&瞑想動画を公開しています！

WEBはこちらから!



【イベント詳細・お問合せ】

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

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 <http://www.kuwana-shakyo.com>
六華苑 <https://www.rokkaen.com>

スター21 講座講師紹介

吉良 裕代

～趣味でトライアスロンをするほど
運動することが大好きな明朗活潑な女性です！～



資格

- 健康運動実践指導者
- 棒びくす®スペシャリスト
- スポーツリズムトレーニングインストラクター
- スポーツリズムステップインストラクター
- AFFA 認定インストラクター (KIDS・マタニティ・ダンスエクササイズ)

棒びくす®・エアロピクスをスター21で指導しています。
棒びくす®とは、ひのきの棒を使用し、バランスコアトレーニング、有酸素運動、瞬発力トレーニング、各関節機能トレーニングの他、ストレッチやツボ押しなどのリラクゼーションの効果もあります。棒を使用する事で部位に集中し、トレーニングや極上のストレッチが行えます。元々は、「高齢者の方をふらつかせず体をうごかしてあげたい」という思いで考案されたプログラムです。老若男女問わず参加できます。
また、昨年より「スポーツリズムトレーニング」という資格を取得し活動しています。今回、7月26日に陽だまりの丘複合施設ほかほかにて体験会を開催する予定です。
音楽に合わせて身体を動かしたり、ジャンプしながらリズム感を高め運動センスUP、パフォーマンスUPを楽しみながら行うプログラムです。
興味のある方は、ぜひご参加下さい。

7月の NTN シティホール (桑名市民会館) 催物情報

開催日	催物 (7/1～8/5)	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) 7/7 火 14 火 21 火 28 火 8/4 火	

この度、新型コロナウイルス感染症被害抑制のため、各種イベントが中止もしくは延期となっています。
そのため、各種イベント情報につきましては、NTNシティホール (桑名市民会館) へお問合せください。
ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

～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～

～みんなで楽しくストレッチ運動！～ ストレッチ健康運動教室 7月の教室案内

日時	開講時間	教室内容
7/9 (木)	13:00	～こんな体操と運動から始めよう～ 『基礎運動習慣・ストレッチ教室』
7/23 (木)	14:30	
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】	
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。	

～モノ作りを好きになろう～ ①ミニ四駆教室・②プラモデル教室 受講生募集

開講日	7/18、8/15・22・29、9/12 土曜日【全5回】	
時間	①ミニ四駆教室 9:30～11:00	②プラモデル教室 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ご記入の上、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。 また①・②両方のクラスへのお申込みも可能となっております。 受付期間：7/4(土)～7/14(火) 受付開始時間 10:00～	

～体力に自信がない方も気軽に運動を～ 第2期 バランス体操教室 受講生募集

開講日	9/7・14・28、10/5・12・19・26、11/2・9・16 月曜日【全10回】	
時間	13:30～14:30 (60分)	
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	
定員	15名【先着順】	
受講料	5,000円【保険料込】	
講師	愛知県健康づくり振興事業団 健康づくりリーダー 伊藤 早苗	
申込方法	NTN 総合運動公園クラブハウス窓口、またはお電話にて受付致します。 8/3(月)【窓口受付】13:00～【電話受付】15:00～ お問い合わせ先/NTN 総合運動公園クラブハウス：0594-32-2000	

～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

開講日	7/15・22・29、8/5・19・26、9/2・9・16・23 水曜日【全10回】	
時間	10:00～11:00 (60分)	
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	
定員	15名【先着順】	
受講料	1回受講分 500円	
講師	ヨガインストラクター 村上 るい	
申込方法	開催日にクラブハウス窓口にて受付/支払いをしてください。 事前予約/申し込みは必要ございません。 1回毎の都度レッスンになりますので、ご自身のご都合に合わせて参加して頂けます。 (ヨガマット等は準備致しますのでお気軽にお越しください) お問い合わせ先/NTN 総合運動公園クラブハウス：0594-32-2000	

NTN 総合運動公園 夏季テニスレッスン会 受講生募集

開講日	水曜日コース 7/1・8・15	金曜日コース 7/3・10・17
時間	9:15～10:45	
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20名	金曜日コース 初級・初中級・中級 各クラス20名
受講料	900円【保険料込】	
申込方法	開催日当日直接コートへお越し頂き、受講料900円をお支払いください。 ※中止の場合は当施設 facebook にてご案内致します。	

NTN 総合運動公園 夏季ナイターテニススクール 受講生募集

開講日	水曜日コース 7月8日～8月26日 全8回【予備日】9/2～9/23	金曜日コース 7月3日～9月4日 全8回【予備日】9/11～10/2
時間	19:15～20:45	
場所	NTN 総合運動公園テニスコート 13～16番コート	
定員	初級/初中級I/初中級II/中級 各クラス12名 参加対象：高校生以上	
受講料	8,000円【保険料込】	
申込方法	NTN 総合運動公園クラブハウスにて申し込み受付中 空き状況をご確認の上お申し込みください。 ※いずれのコースも先着順にて受付、定員になり次第受付を終了致します。	

●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) 7/7 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】 (休館日) 7/7 火

家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

家

伊藤建築

☎0594-23-3177

施工事例はWEBをチェック!

<http://www.hinoki-home.com>

県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(特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)

桑名市の小学生～90代まで、のべ600名の生徒様に選ばれました!

入会金 無料

無料

体験と個別相談会も実施中!

はじめよう!
パソコンと
スマホ!

お得なキャンペーンは7月31日まで!
まずはお気軽にお電話にてご相談ください。
夜や土日も開校しています! 詳細はHPをどうぞ▶▶▶

パソコン教室
わかるとできる

イオンタウン桑名新西方校

桑名市新西方7丁目22番地 (10時開校)

☎0594-73-7711