

2021  
10月  
October

# 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@kuwana-shakyo.com](mailto:komi@kuwana-shakyo.com)

## ～スター21新講座～ オンラインと実践で楽しむジョギング講座 with フィールドディスカバリー

走り方の基礎や正しい走り方のフォーム・筋トレ方法など、zoomを使ったオンラインと外での実践で楽しく受けられます。コロナ禍で運動不足の方必見！！

### ～フィールドディスカバリーとは？～

地域にある歴史・文化・自然遺産を自分の足で巡り、写真を撮影したり、スマホアプリを利用した新たな発見と価値の共有を楽しむ、まったく新しい「アウトドア e-Sports」です

日 時 10/30(土)、11/13(土)、11/20(土) ※ zoom にて開講  
11/7(日) 【スター21 周辺にて実践】  
11/28(日) 【桑名市街にて実践】

○ zoom 開講時間 20:00～21:00 ※アーカイブ配信あり！  
(座学15分+ストレッチ・トレーニング45分)  
○ 実践 開講時間 13:00～15:00 予定 ※現地集合、現地解散  
(詳細は第一回目に説明)

場 所 zoom にてご自宅で受講。※11/7・11/28は外での実践。  
受講料 2,500円(全5回) 講師 吉良裕代 定員 15名  
申込方法 LINE・メールで「スター21」までお申込みください。  
締切は10/17(日)必着。応募者多数の場合は抽選。(桑名市在住の方優先)  
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。

お問合せ スター21 ☎ 0594-31-7625  
E-mail [tostar21@intsurf.ne.jp](mailto:tostar21@intsurf.ne.jp)  
〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目 601

WEBはこちらから！



## イベント情報

### スター21

令和3年度【後期I】募集中！ 各講座全10回

★自力整体・・・・・・・・・・ 火曜 10:00～11:30  
★楽しいカラオケII(火)・・・・ 火曜 9:00～12:00  
★たのしい健康吹き矢①・・・・ 火曜 13:30～15:00  
★たのしい健康吹き矢②・・・・ 火曜 15:10～16:40  
★楽しいカラオケI(土)・・・・ 土曜 9:00～12:00  
★メンズ☆ヨガ・・・・・・・・・・ 土曜 11:00～12:00  
★親子でリズムトレーニング①・・ 日曜 9:30～10:30  
★親子でリズムトレーニング②・・ 日曜 10:45～11:45

申込方法 LINE・メール・往復はがきで「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。(桑名市在住の方優先) 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。

申込受付 10/1(金)～10/17(日) 必着

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-31-7625 FAX 0594-31-7674  
E-mail [tostar21@intsurf.ne.jp](mailto:tostar21@intsurf.ne.jp)  
〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目 601

WEBはこちらから！



### 六華苑

桑名ほんぱく 2021  
「庭園ヨガで心と身体を整える」

開催日 10月9日(土)  
時間 7:30～9:00  
講師 五十川 諒(いそがわりょう)  
参加料 2,000円 桑名ほんぱくのHPにて受付中

秋のバロック音楽

開催日 10月31日(日)  
時間 開演 14:00  
出演者 中川祥治(リュート)、上田牧子(ヴィオラ・ダ・ガンバ)  
料金 入苑料のみで、ご鑑賞いただけます。  
※感染症対策の為、通常より座席数を減らしての開催となります。

六華苑 十六夜コンサート 2021  
～月あかりに照らされて～

開催日 10月20日(水)  
時間 開場 18:00/開演 18:30  
出演者 中井智弥(箏・二十五箏)  
入場チケット 全自由席 3,000円(未就学児童入場不可)  
六華苑、大山田コミュニティプラザにて好評販売中

生誕85年 前田研志の世界～くわなの面影～

前田研志(1936-1999) 三重県出身の画家。  
美術講師の傍ら、描き続けた抽象画や桑名の風景などの作品、約50点を紹介します。

開催期間 10月24日(日)まで開催中  
時間 9:00～17:00(入苑は16:00まで)  
最終日は9:00～15:00まで

会場 番蔵棟 入苑料のみで、ご覧いただけます。

池永稔&写真愛好者講座作品展

開催日時 10月29日(金)10:00～17:00(入苑は16:00まで)  
10月30日(土)9:00～17:00(入苑は16:00まで)  
10月31日(日)9:00～16:00  
会場 番蔵棟 入苑料のみで、ご覧いただけます。

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-24-4466 FAX 0594-24-4627  
E-mail [rokkam@intsurf.ne.jp](mailto:rokkam@intsurf.ne.jp)  
〒511-0009 桑名市大字桑名 663-5

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

新型コロナウイルス感染拡大状況により、開催の順延または一定期間の中止をさせていただく場合があります。

後期講座生募集中!

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

●親子・お子様向き講座 (12月～3月開催予定)

- 産後ママ&ベビーヨガ (生後3ヶ月～7ヶ月) . . . . . 火曜 9:45～10:30
- ベビー&ママヨガ (生後8ヶ月～12ヶ月) . . . . . 火曜 10:45～11:30
- 音育!親子リトミック① (1才3ヶ月～2才2ヶ月) . . . 火曜 10:00～10:45
- 音育!親子リトミック② (2才3ヶ月～未就園児) . . . 火曜 11:00～11:45
- シェイプアップヨガ (子供同伴) (託児なし) . . . . . 水曜 11:10～12:00
- Come on Baby English club ① (3才～年長) . . . . . 土曜 9:30～10:10
- Come on Baby English club ② (3才～年長) . . . . . 土曜 13:00～13:40
- Fun Fun Basic English ① (小学1～2年) . . . . . 土曜 10:30～11:30
- Fun Fun Basic English ② (小学3～4年) . . . . . 土曜 14:00～15:00

●大人向き講座 (12月～3月開催予定)

- 健康体操 . . . . . 火曜① 13:00～14:00  
② 14:15～15:15
- 大人のための英語 . . . . . 火曜 19:30～21:00
- シェイプアップヨガ (一般) . . . . . 水曜① 9:00～9:50  
② 10:00～10:50

申込方法

●往復はがき、メール (pokapoka@kuwana-shakyo.com)、ぽかぽか窓口のいずれかでお申し込みください。詳細は桑名市社会福祉協議会 (陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」) のホームページをご覧ください。

その他

- 「産後ママ&ベビーヨガ」「ベビー&ママヨガ」「音育!親子リトミック」「シェイプアップヨガ (子供同伴)」は子どもの氏名、講座初日の年齢 (月齢) も記入。(講座初日の該当する子供が対象)。
- 「Come on Baby English Club」「Fun Fun Basic English」は教材費が別途必要。
- 定員を超えた場合は抽選になります。(桑名市在住の方優先)
- 日程は都合により変更になる場合があります。

締切

10月30日 (土) 必着

お問合せ

ぽかぽか窓口または電話でお問合せください。

【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!



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3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・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 (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) 10/5 火 12 火 19 火 26 火 11/2 火 |                        |             |      |    |                  |               |
| 10/10 (日)   | フェアネスパレコンペティション in Mie | 10:00～18:00 | 小ホール | 無料 | フェアネスダンス事務局      | 070-1599-2936 |
| 10/13 (水)   | 桑名市統計協会創立70周年記念イベント    | 13:30～15:30 | 小ホール | 無料 | 桑名市統計協会 (市役所総務課) | 0594-24-1130  |

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

ロボット工作教室・びっくり理科実験教室 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。

機械・電気・プログラミングの3つの要素を楽しく学びます!

毎回いろんな実験をしているんな博士になろう!

①ロボット工作教室【定員15名】

【受講対象】小学1年生～小学6年生≪3年生以下は父兄同伴≫

②びっくり理科実験教室【定員15名】

【受講対象】小学1年生～小学6年生≪3年生以下は父兄同伴≫

| 開講日       | 時間                 | 教室内容                   |
|-----------|--------------------|------------------------|
| 10/30 (土) | 9:30<br>～<br>11:00 | 電子回路で実験しながら楽しく学びます     |
| 11/20 (土) |                    | 電子オルゴールを作ります           |
| 11/27 (土) |                    | 子どもパソコンイチゴジャムを使ってゲーム作り |
| 12/11 (土) |                    | 障害物をよけながら進むメガビートルを作ります |
| 12/25 (土) |                    | メガビートルを完成させ遊びます!       |

| 開講日       | 時間                  | 教室内容       |
|-----------|---------------------|------------|
| 10/30 (土) | 11:15<br>～<br>12:45 | 飛行機博士になろう! |
| 11/20 (土) |                     | お天気博士になろう! |
| 11/27 (土) |                     | 恐竜博士になろう!  |
| 12/11 (土) |                     | エコ博士になろう!  |
| 12/25 (土) |                     | 科学博士になろう!  |

【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】10/1 (金) 10:00～・10/24 (日) 締切

ストレッチ健康運動教室

| 日時        | 開講時間  | 教室内容                                |
|-----------|---|-------------------------------------|
| 10/14 (木) | 13:00<br>～<br>14:30   | ～疲労回復のコツを教えます～<br>『神経系リラクセスストレッチ教室』 |
| 10/28 (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【保険料含】  |                                     |
| 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。 |                                     |

NTN総合運動公園

デイキャンプ場の予約について

デイキャンプ場は期間未定で  
 新規の受付を中止させていただきます。

●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) 10/5 火 19 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) 10/5 火 19 火



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



和裁始めませんか?



無料体験・見学

10月26日(火)10:00～15:00

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