

2021

6月

June

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

## 大山田コミュニティプラザ 後期開催の講座紹介

### 簡単かわいい水引アクセサリ講座

水引と言えばご祝儀袋や冠婚葬祭など和のイメージがありますが、これが水引?と言うようなモダンなアクセサリも出来ちゃうんです。基本の結び方が出来るようになったら、アクセサリ作りにも挑戦!意外と簡単にお洒落なアクセサリが出来ちゃいます。(未就学児の託児あり)

**日時** 第3土曜日(10~2月)  
全5回  
**時間** 13:30~15:30  
**受講料** 6,000円  
**定員** 20名  
**講師** 伊藤雅幸

### わたしに似合うメイク術講座

どのようにメイクをするかで印象は変わります。  
第1回:自分に似合う肌作りとメイクの基本  
第2回:自分に似合う女らしさが引き立つメイク  
第3回:自分に似合うデキル女性顔メイク  
第4回:自分に似合うキュートで愛くるしい女性顔メイク  
☆コロナによる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

**日時** 10/12、10/26、11/9、11/16  
全4回  
**時間** 9:30~11:30  
**受講料** 8,000円  
**定員** 20名  
**講師** 中野浩恵

### 大人の美文字講座

美しく文字を書くコツを学び、一人一人丁寧にアドバイスをいたします。レベルを問わず飽きずに楽しく続けられます。

**日時** 第2・4土曜日  
(10~2月)  
全10回  
**時間** 10:00~11:30  
**受講料** 6,000円  
**定員** 20名  
**講師** 清水智泉

※前期の募集は終了しております。  
後期の募集は、あいりす8月号をご覧ください。  
※講座の日時・内容・受講料等は、変更となる場合がございます。

【お問合せ】  
☎ 0594-32-1820 FAX 0594-32-0905  
E-mail komi@kuwana-shakyo.com  
〒511-0903 桑名市大山田一丁目7番地4

WEBはこちら!



## イベント情報

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。

### 中期講座生募集!

### 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

#### ● 親子・お子様が楽しむ講座

- 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才3ヶ月~2才5ヶ月).....火曜 10:00~10:45
- 音育!親子リトミック!(2才半~未就園児).....火曜 11:00~11:45
- 書き方教室(年長~小学6年).....火曜 16:30~18:30
- キッズわくわくガーデン(年中~小学2年).....火曜 17:30~18:30
- シェイプアップヨガ(子供同伴コース).....水曜 11:10~12:00
- エアロビクス&プチヨガ(託児コース).....木曜 10:50~11:50
- Fun Fun Basic English(小学5~6年).....木曜 17:30~18:30
- Come on Baby English club.....土曜① 9:30~10:10(3才~年長)  
② 13:00~13:40(3才~年長)
- Fun Fun Basic English.....土曜① 10:30~11:30(小学1~2年)  
② 14:00~15:00(小学3~4年)

申込方法 メール又は往復はがきでお申込みください。

- ①メール.....「pokapoka@kuwana-shakyo.com」へ送信ください。
- ②往復はがき.....往復はがき1枚で1講座のお申込みとなります。「ぽかぽか」へ郵送してください。申込者が少ない場合は、開講しないことがあります。

締切 6月24日(木)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。TEL (0594) 87-7576  
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。

#### 【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

#### ● 大人の方が楽しむ講座

- 健康体操.....火曜① 13:00~14:00  
② 14:15~15:15
- 歪み改善!骨盤体操ヒトフィット.....火曜 13:00~14:00
- 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
- エアロビクス&プチヨガ(40才以上).....木曜 9:30~10:30
- エアロビクス&プチヨガ(40才以下).....木曜 10:50~11:50
- 誰でもできるヨガ.....木曜 19:30~20:30
- エンジョイ!エアロ.....木曜 19:30~20:30
- リフレッシュ!ケア.....金曜 9:30~10:30
- オリジナルピラティス.....金曜 10:45~11:45
- アフタヌーンシェイプアップヨガ.....金曜 13:00~14:00
- 練功.....金曜 13:30~15:00
- 楽しいチェアストレッチ.....金曜 15:00~16:30

WEBはこちら!



令和3年度【中期】講座生募集

スター21

- ★やさしい健康太極拳……火曜日 13:30～(8/3～)
- ★エアロビ&プチヨガ①……火曜日 18:50～(8/3～)
- ★エアロビ&プチヨガ②……火曜日 20:00～(8/3～)
- ★全身リラックス!ヨガ……水曜日 10:00～(8/4～)
- ★やさしいパレトン……水曜日 10:30～(8/4～)
- ★棒びくす\*……水曜日 13:30～(8/4～)
- ★スロートレーニング(水)……水曜日 15:15～(8/4～)
- ★ボディメイク・ヨガ①……水曜日 18:50～(8/4～)
- ★ボディメイク・ヨガ②……水曜日 20:00～(8/4～)
- ★リズム・ストレッチ……木曜日 10:30～(8/5～)
- ★健康体操……木曜日 13:30～(8/5～)
- ★お腹すっきり健美操……金曜日 10:00～(8/13～)
- ★スロー・エアロビクス……金曜日 13:00～(7/30～)
- ★誰にでもできる!ヨガ……金曜日 13:30～(7/30～)
- ★スロートレーニング(金)……金曜日 15:15～(7/30～)
- ★はじめての健康太極拳(土)……土曜日 13:30～(7/24～)

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。

締め切り 6月27日(日) 必着

※日時・講師は都合により変更になる場合があります

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-31-7625 FAX 0594-31-7674 E-mail star21mo@intsurf.ne.jp 〒 511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目 601

WEBはこちら!



6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4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  
※有料イベントは基本的には掲載していません。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(6/1～7/5)	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) 6/1 火 8 火 15 火 22 火 29 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 —

～お悩み方も多いのでは～  
6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
6/10(木)	13:00～	～肩こりを根本から改善～ 肩こり解消ストレッチ教室
6/24(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。	

～心と身体に癒しのひと時を～  
ワンコインヨガ教室 受講生募集

開講日	月曜日	7/5・19	8/2・16	9/6
	水曜日	7/7・14・21	8/4・11・18・25	9/8・15・22
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2F ミーティングルーム			
講師	ヨガインストラクター 村上るい			
定員	15名【先着順】			
受講料	ワンレッスン(1回受講) 500円			
申込方法	当日にクラブハウス窓口にて受付を行います。 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。 【都合の良い日にご参加ください】 問い合わせ NTN総合運動公園クラブハウス【0594-32-2000】			

～テニス未経験者も大歓迎～  
NTN総合運動公園 夏季テニスレッスン会

開講日	水曜日	6/16・23・30	7/7・14
	金曜日	6/18・25	7/2・9・16
開講時間	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	初級・初中級・中級 各クラス12名	
	金曜日	初級・初中級・中級 各クラス12名	
受講料	900円(1回受講) ※受講対象:高校生以上		
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円をお支払いください。【都合の良い日にご参加ください】 ※開催クラスは都合により変更となる場合がありますのでご了承ください。		

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	7/7～8/25	【全8回】	予備日	9/1～9/22
	金曜日	7/2～9/3 <td>【全8回】 <td>予備日</td> <td>9/10～10/1</td> </td>	【全8回】 <td>予備日</td> <td>9/10～10/1</td>	予備日	9/10～10/1
開講時間	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				
受講料	8,000円【保険料込】 ※受講対象:高校生以上				
申込方法	6/13(日) 9:30より NTN総合運動公園クラブハウスにて受付開始 ※各クラス共に先着順受付、定員になり次第受付を終了致します 問い合わせ 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) 6/1 火 15 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) 6/1 火 15 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



洋裁講座

ロングブラウスと帽子



6月26日(土)、27日(日)、7月3日(土)、4日(日)

時間 9:00～12:00

持ち物 洋裁道具・筆記用具・布3m

参加費 1,000円



お問合せ: 桑名文化専門学校 0594-22-4401

受付時間: 平日 10:00～17:00