

2020
2月
February

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

お問合せ 大山田コミュニティプラザ

〒511-0903 三重県桑名市大山田一丁目7番地4 TEL.0594-32-1820 / FAX.0594-32-0905
http://www.kuwana-shakyo.com/

プラザフォーライブ2020

70年代にヒットしたフォークソングを中心に懐かしい名曲の数々をお届けします

日時 令和2年2月16日(日) ●開場 / 13:30 ●開演 / 14:00
●公演時間 / 約120分(休憩含む)

場所 大山田コミュニティプラザ 文化ホール

出演者 大西弘紀 with Keypers
大西弘紀(アコースティックギター・ボーカル) / 山本由紀子(キーボード) / 奥田潔(シンセサイザー)
山本晴美(ドラム) / 原 明宏(エレキギター) / 杉浦一成(ベース) / 市原民治(アコースティックギター)

演奏予定曲 ・あの素晴らしい愛をもう一度・心の旅・夢の中へ・季節の中で・花嫁 他

入場料 全席自由 1,000円(小学生以下無料)

チケット販売所 ・大山田コミュニティプラザ TEL.0594-32-1820
・NTNシティホール(桑名市民会館) TEL.0594-22-8511
※直接のお申し込みは大西弘紀まで TEL.090-6395-8150

好評発売中!!

●主催: 社会福祉法人 桑名市社会福祉協議会
●舞台協力: 株式会社レイ・ステージ桑名 ●後援: 桑名市



(お問合せ) 大山田コミュニティプラザ TEL.0594-32-1820

歴史講座「桑名藩幕末物語」

あいらす1月号の掲載内容より、開催場所と申込方法が変更になりました。

日時 令和2年2月22日(土)
受付 / 14:00 開講 / 14:30

場所 総合福祉会館 2F 教養娯楽室
(桑名市常盤町51番地)

講師 桑名市社会福祉協議会 文化スポーツ振興課職員

内容 『ほほ月刊桑名史こぼし』編集長が幕末における桑名藩の活躍をご紹介します。

受講料 無料(受講希望の方は事前に 桑名市社会福祉協議会 文化スポーツ振興課 (TEL.0594-22-8311)まで電話でお申し込みください。)

テキスト 『幕末の桑名藩主 松平定敬 ~謎多き一會桑政権の担い手~』(桑名市社会福祉協議会発行)を使用予定



(お問合せ) 桑名市社会福祉協議会 文化スポーツ振興課 TEL.0594-22-8311 / FAX.0594-23-5079

令和2年度 スター21 前期講座生募集のご案内

講座名	定員	開講日時	受講料	講師名
自力整体	40	10:00~11:30(火) 4/7・21・5/19・6/2・16・7/7・21・8/4・18・9/1	[全10回] 4,000円	加藤真千世
はじめてのベリーダンス	①お子様連れコース	① 9:45~10:45(火)	[全10回] 5,500円	沙羅
	②一般コース	② 11:00~12:00(火)		
楽しいカラオケII(火)	20	9:00~12:00(火) 4/14・28・5/12・26・6/9・23・7/14・28・8/11・25	[全10回] 5,000円	豊福信幸
たのしい健康吹き矢	25	① 13:30~15:00(火) ② 15:10~16:40(火)	[全10回] 4,500円	村田道昭
やさしい健康太極拳(火)	40	13:30~15:00(火) 4/7・14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14・21	[全15回] 5,500円	平野潤子
やさしいエアロビクス&プッチョガ	80	19:30~20:40(火) 4/7・14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14・21	[全15回] 5,500円	安田しのぶ
体をひきしめ全身リラックスIヨガ	60	10:00~11:30(水) 4/1・8・15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15・22	[全15回] 5,500円	松岡菊子
初心者の方でも大丈夫!やさしいバレトン	45	10:30~11:30(水) 4/1・8・15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15・22	[全15回] 5,500円	丹羽恭子
呼吸で息健康体操 練功	40	13:30~15:00(水) 4/8・15・22・5/13・20・27・6/10・17・24・7/8	[全10回] 3,500円	日沖幸子
棒びくす®	40	13:30~14:30(水) 4/1・8・15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15・22	[全15回] 5,500円	吉良裕代
筋トレは脳トレ! スロートレーニング(水)	35	15:00~16:45(水) 4/1・8・15・22・29・5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15	[全15回] 5,500円	小森泰子
ボディメイク・ヨガ	60	① 18:50~19:50(水)	[全15回] 5,500円	安田しのぶ
	60	② 20:00~21:00(水)		
ストレスを解消するやさしいリズム・ストレッチ	40	10:30~12:00(木) 4/2・9・16・23・30・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25・7/2・9	[全15回] 5,500円	秀 和代
いつまでも若いと言われる健康体操	40	13:30~15:00(木) 4/2・9・16・23・30・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25・7/2・9	[全15回] 5,500円	水谷康子
みんなのうた	40	10:00~11:30(金) 4/3・6/5・7/3・8/7・9/4・10/2・11/6・12/4・2/5・3/5	[全10回] 4,500円	土井原子
お腹すっきり健美操	40	10:00~11:30(金) 4/10・17・24・5/1・8・15・22・29・6/12・19・26・7/10・17・24・31	[全15回] 5,500円	磯田涼子
スロー・エアロビクス	40	13:00~14:00(金) 4/3・10・17・24・5/1・8・15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10	[全15回] 5,500円	吉良裕代
誰にでもできる!ヨガ	40	13:30~15:00(金) 4/3・10・17・24・5/1・8・15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10	[全15回] 5,500円	松岡菊子
筋トレは脳トレ! スロートレーニング(金)	35	14:30~16:15(金) 4/3・10・17・24・5/1・8・15・22・29・6/5・12・19・26・7/10・17	[全15回] 5,500円	小森泰子
楽しいカラオケI(土)	20	9:00~12:00(土) 4/4・18・5/2・16・6/6・20・7/4・18・8/1・29	[全10回] 5,000円	豊福信幸
心と体にやさしい骨格トレーニング	35	10:00~11:30(土) 4/18・5/16・6/20・7/18・8/15・10/17・11/21・12/19・1/16・2/20	[全10回] 4,000円	石川じゅん
はじめての健康太極拳(土)	40	13:30~15:00(土) 4/4・11・18・5/2・9・16・23・30・6/6・13・20・27・7/4・11・18	[全15回] 5,500円	平野潤子
メンズ★ヨガ	30	11:00~12:00(土) 4/11・25・5/9・23・6/13・27・7/11・8/8・22・9/12	[全10回] 5,000円	安田しのぶ
	親子コーディネーション トレーニング	①年小 10組 ②年中~年長 10組	① 9:30~10:20(日) ② 10:30~11:30(日)	[全10回] 3,000円

【申込方法】◎往復はがきの往信の裏に「郵便番号」「住所」「氏名(ふりがな)」「年齢」「電話番号」「講座名」を、返信の表に「郵便番号」「住所」「氏名」を記入し、スター21(〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601)までお送りください。
◎メール(E-Mail:star21@intsurf.ne.jp)または桑名市社会福祉協議会(スター21)のホームページ
(http://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-11-0-0)からも申し込みができます。

【締切】2月29日(土)必着

【その他】●1枚のはがきが1人につき1講座の申し込みとします。

- 定員を超えた場合は抽選になることがあります。
- 「たのしい健康吹き矢」「ボディメイク・ヨガ」講座は、2部制に分かれていますので、ご希望の時間帯が選択可能です。
- 「たのしい健康吹き矢」「みんなのうた」講座の新規の方は、別途教材費が必要です。
- 講座の無料体験(各講座お一人様1回のみ)も行ってあります。
- 開講日・会場・講師は、都合により変更になる場合があります。また、申込みの少ない講座は開催しない場合があります。

(お問合せ) スター21 〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601 TEL.0594-31-7625

琵琶演奏会

~箏・尺八/笛との協演~

日時 令和2年2月29日(土) 14:00開演

場所 六華苑 和館一の間

出演者 細川華鶴子(琵琶)
浜口喜峰山(尺八・横笛)
麗明廣子(箏・十七絃)
麗明智翔(箏)【ゲスト】

曲目 壇ノ浦
シルクロードの幻想
さくらさくら 他

※入苑料でご鑑賞いただけます



(お問合せ) 六華苑 TEL.0594-24-4466

六華苑ワンデイ講座(場所:会議室)

◆手相でわかる生き方発見!

これまでに占った人の数は1万人を越え、悩みや迷いを包みこむようなあたたかい人柄と、訪れる人が幸せになるための愛のあるメッセージに、リピーターが後を絶たないという人気占い師の天野音香さんの登場です。講座では、手相に表れている自分らしい生き方を見つけます。コミュニケーションのひとつにもなる手相を学んでみませんか。



- 日時 令和2年4月22日(水)13:00~15:00
- 講師 7感占術アカデミー 代表 天野音香
- 参加費 1,500円(入苑料含む)
※六華苑オリジナルコーヒー付き
- 募集人数 30名 先着順/電話受付
- 募集期間 令和2年2月15日(土)~4月15日(水)

(お問合せ) 六華苑 TEL.0594-24-4466

令和2年度 陽だまりの丘複合施設「ほかほか」 前期講座生募集のご案内

講座名	定員	開講日時	受講料	講師名	
♥産後ママ&ベビーヨガ (生後3~7ヶ月の子どもと保護者)	15組	9:45~10:30(火) 4/7・21・5/19・6/2・16・7/7	[全6回] 3,000円	西脇実和子	
♥ベビー&ママヨガ (生後8~12ヶ月の子どもと保護者)	15組	10:45~11:30(火) 4/7・21・5/19・6/2・16・7/7	[全6回] 3,000円	西脇実和子	
◆音育!親子リトミック (1才3ヶ月~2才5ヶ月の子どもと保護者)	15組	10:00~10:45(火) 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7・21	[全7回] 4,000円	熊谷由紀子	
◆音育!親子リトミック (2才半~未就園児と保護者)	15組	11:00~11:45(火) 4/21・5/19・6/2・16・30・7/7・21	[全7回] 4,000円	熊谷由紀子	
健康体操	40	13:00~14:00(火) 4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14・21	[全14回] 4,900円	安田しのぶ	
歪み改善!骨盤体操ヒトフィット!!	30	13:00~14:00(火) 4/7・14・21・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14・21	[全14回] 5,600円	松崎 晶	
キッズわくわくガーデン(年中~小学2年生)	25	17:30~18:30(火) 4/14・21・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14	[全12回] 4,800円	伊藤早苗	
火曜ジャズヒップホップダンス ジュニア入門A	小学2年生~小学6年生	25	17:45~18:45(火) 4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14・21	[全14回] 7,000円	Yui
火曜ジャズヒップホップダンス 初級	小学3年生~中学1年生	25	19:00~20:00(火) 4/14・21・28・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14・21	[全14回] 9,800円	Yui
大人のための英語 ~Brush up your English!~	15	19:30~21:00(火) 4/7・14・21・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30・7/7・14	[全13回] 11,700円	池田眞理	
シェイプアップ ①一般コース	35	9:30~10:30(水)	[全12回] 4,200円	安田しのぶ	
ヨガ ②子ども同伴コース(託児は無し)	25	10:50~11:50(水)			
ファンクショナル・ピラティス	30	20:00~21:00(水) 4/1・8・15・22・5/13・20・27・6/3・10・17・24・7/1・8・15・22	[全15回] 6,000円	後藤明美	
★やさしいエアロビクス&プッチョガ(託児あり・定員制)	60	10:00~11:10(木) 4/2・9・16・23・30・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25・7/2	[全14回] 4,900円	安田しのぶ	
木曜ジャズヒップホップダンス キッズ	①年中~小学1年生	30	16:30~17:10(木)	4/16・23・30・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25・7/2・9・16 [全14回] 7,000円	
木曜ジャズヒップホップダンス ジュニア入門B	②小学2~6年生	30	17:30~18:30(木)		
Fun Fun Basic English!(小5~小6)③	15	17:30~18:30(木) 4/2・9・16・23・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25・7/2	[全13回] 10,400円	長谷川礼子	
エンジョイ!エアロ	30	19:30~20:30(木) 4/2・9・16・23・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25・7/2・9・16	[全15回] 5,250円	佐藤智佳子	
誰でもできるヨガ	30	19:30~20:30(木) 4/2・9・16・23・5/7・14・21・28・6/4・11・18・25・7/2・9・16	[全15回] 5,250円	水谷有里	
エンジョイ!ヨガ	30	9:30~10:30(金) 4/3・10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10・17	[全15回] 6,000円	後藤明美	
ほかほかオリジナルピラティス	30	10:45~11:45(金) 4/3・10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10・17	[全15回] 6,000円	後藤明美	
アフタヌーン・シェイプアップヨガ	30	13:00~14:00(金) 4/10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10・17	[全14回] 4,900円	水谷有里	
中国の健康体操 練功	30	13:30~15:00(金) 4/3・10・17・24・5/8・15・22・29・6/5・12・19・26・7/3・10・17	[全15回] 5,250円	長谷川節子	
ワード・エクセルの基礎!	15	13:30~15:30(金) 4/3・17・5/15・6/5・19・7/3・17・8/7	[全8回] 7,000円	高井嘉奈子	
Come on!Baby English Club (3歳~年長)①	15	9:30~10:10(土) 4/4・11・5/9・23・30・6/6・13・27・7/4・11	[全10回] 6,000円	長谷川礼子	
Fun Fun Basic English!(小1~小2)①	15	10:30~11:30(土) 4/4・11・5/9・23・30・6/6・13・27・7/4・11	[全10回] 8,000円	長谷川礼子	
Come on!Baby English Club (3歳~年長)②	15	13:00~13:40(土) 4/4・11・5/9・23・30・6/6・13・27・7/4・11	[全10回] 6,000円	池田眞理	
Fun Fun Basic English!(小3~小4)②	15	14:00~15:00(土) 4/4・11・5/9・23・30・6/6・13・27・7/4・11	[全10回] 8,000円	池田眞理	
桑名の千羽鶴講座(初級・上級クラス)	20	10:00~12:00(土) 4/11・5/9・6/13・7/11・8/8・9/12	[全6回] 3,000円	桑名の千羽鶴を広める会	

【申込方法】◎往復はがきの往信の裏に「郵便番号」「住所」「氏名(ふりがな)」「年齢」「新学年(お子様)」「電話番号」「講座名」を、返信の表に「郵便番号」「住所」「氏名」を記入し、陽だまりの丘複合施設「ほかほか」(〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2)までお送りください。
◎メール(E-Mail:pokapoka810@ivy.ocn.ne.jp)または桑名市社会福祉協議会(陽だまりの丘複合施設ほかほか)のホームページ(http://www.kuwana-shakyo.com/category_list.php?frmCd=1-12-12-0-0)からも申し込みができます。
♥「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」の講座は、子どもの氏名(ふりがな)・講座初日の年齢または月齢も記入してください。講座の初日に、その年齢・月齢に該当する子どもが対象です。
★やさしいエアロビクス&プッチョガが託児をご希望の方は、託児料として[子1人5,600円]別途必要です。お子様の氏名(ふりがな)・年齢・人数を必ずご記入ください。

【締切】2月23日(日)必着

【その他】◎「Come on!Baby English Club」「Fun Fun Basic English!」[桑名の千羽鶴]講座は教材費等が別途必要です。

- パソコン講座は、OSがWindows7以上で無線LAN機能のついたノートパソコンが必要です。
- はがきが応募の方は1枚で1人につき1講座の申し込みとします
- 日程は、都合により変更になる場合があります。
- 定員を超えた場合は抽選になることがあります。
- 申し込みの少ない講座は開講しない場合があります。

(お問合せ) 陽だまりの丘複合施設「ほかほか」 〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2 TEL.0594-87-7576

2月の催物情報 (2/1~3/5)

※この催し物のご案内は令和元年12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
 ※催し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のでご了承ください
 ※詳細は各催し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

開催日	催物	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 桑名市中央町三丁目20> (休館日) 2/4 ⓧ 12 ⓧ 18 ⓧ 25 ⓧ						
2/2(日)	きいろいおうち 5周年記念の集い	13:30~15:30	小ホール	関係者のみ	西村	090-5870-3086
2/16(日)	第6回 BALLY'S BALLET おさらい会	15:30~17:00	大ホール	要整理券	稲垣	080-3207-9150
2/17(月)	バス検診(胃・子宮・乳がん検診)	9:30~11:00 13:00~15:30	大ホール(ロビー)	要申込	桑名市役所 保険医療課	0594-24-1182
2/22(土)	バス検診(胃・肺・子宮・乳がん検診)	9:30~11:00 13:00~15:30	大ホール(ロビー)	要申込	桑名市役所 保険医療課	0594-24-1182
	原発判決から学ぶ、樋口英明さん講演会	13:00~16:00	小ホール	自由席 前売 800円 当日 1,000円 高校生以下無料	3・11を忘れない 桑名の会	090-9026-6323
2/23(日・祝)	ヤマハ音楽教室 発表会	15:15~17:30	大ホール	無料	株式会社 第一楽器	059-359-7677
	クレールウィンドアンサンブル 第5回演奏会	15:00~17:00	小ホール	無料	斉藤	080-3620-0507
2/24(月・振)	ヤマハ音楽教室 発表会	11:45~14:00 16:40~19:00	大ホール	無料	株式会社 第一楽器	059-359-7677
2/26(水)	シンポジウム 地域の移動の課題と自動運転	13:00~17:30	小ホール	要申込	事務局 株式会社 テクノバ	080-3123-1468
2/29(土)	a☆mieux 8th EXHIBITION	14:30~18:30	大ホール	要整理券(指定席)	Dance studio a☆mieux(伊藤)	090-8159-0333
	10弦ギター 岩永善信 ギターコンサート	14:30~16:00	小ホール	自由席 前売 2,500円 当日 3,000円 ヘア 4,000円	岩永善信ギターコンサート実行委員会(二瓶)	090-2923-7895

●大山田コミュニティプラザ <☎0594(32)1820 桑名市大山田一丁目7-4> (休館日) 2/3 ⓧ 10 ⓧ 17 ⓧ 3/2 ⓧ						
2/1(土)	第3回さくらピアノコンクール	10:00~15:30	文化ホール	無料	サントゥル音楽学院	0594-28-8057
2/16(日)	プラザフォークライブ2020	14:00~16:00		全席自由1,000円	大山田コミュニティプラザ	0594-32-1820
2/22(土)	おゆうぎ会	9:45~11:30	文化ホール	無料	風の丘保育園	0594-21-2220
	地域が描くまちづくりセミナー	14:00~15:30		無料	地域コミュニティ課	0594-24-1385

●六華苑 <☎0594(24)4466 桑名市大字桑名663-5>【開苑時間/9:00~17:00 ※入苑は16:00まで】 (休苑日) 2/3 ⓧ 10 ⓧ 17 ⓧ 25 ⓧ 3/2 ⓧ						
2/2(日)	ワンデイ講座「夢を叶える魔法の言葉セミナー」	13:00~15:00	会議室	1,100円 要事前申込	六華苑	0594-24-4466
2/8(土)~ 16(日)	バレンタイン♥フローティングフラワー ~花手水~	9:00~16:00	苑内 手水鉢	入苑料		
2/15(土) 2/16(日)	月釜 華道展	15(土) 13:00~16:00 16(日) 10:00~16:00	番蔵棟	入苑料	桑名市文化協会 (観光文化課内)	0594-24-1361
2/16(日)	月釜 お茶会	表千家流	離れ屋	前売 900円 (入苑料込) 当日 600円 (入苑料別)		
2/29(土)	琵琶演奏会 ~箏・尺八/笛との協演~	14:00~15:00	和館一の間	入苑料	六華苑	0594-24-4466
六華苑呈茶 …… 一席400円 ◎場所/ロビーにて ◎時間/9:30~15:30 3/8(日)六華苑は臨時休苑いたします						

住吉浦休憩施設 ☎0594(23)3010 桑名市太一丸地先 <施設利用時間>9:00~17:00(施設)まで **★アイス饅頭★** 好評発売中です

バレンタイン♥フローティングフラワー~花手水~

水の満ちた手水鉢に花をあしらった“花手水(はなちょうず)”が注目を集めています。和館前の手水鉢などをお花で彩ります。苑内を散策しながら、様々な大小7つの手水鉢をお楽しみください。

日 時 令和2年2月8日(土) ~16日(日) 9:00~16:00
場 所 六華苑内の手水鉢7か所
料 金 入苑料のみ
お問合せ 六華苑 TEL.0594-24-4466



体験入学受付中!!

ヨガ始めませんか?

2月19日(水)
時 間/10:15~



お問合せ 桑名文化センター ☎0594-22-4401 平日・土曜 10:00~18:00

記念撮影ご予約お承り中

六華苑ロケーション撮影、スタジオ撮影

七五三、成人式、結婚式
お見合い写真や終活写真も...
今しかない瞬間を素敵に残します
お気軽にお問い合わせください



レストラン Rocca TEL 0594-27-2345




令和2年度 大山田コミュニティプラザ 講座生募集のご案内

講座名	定員	開 講 日 時	受講料	講師名
きれいになるヨガ	25	10:30~12:00(火) 5/12・26・6/9・23・7/14・28・8/11・25・9/8・29	【全10回】 5,000円	水野夕子
はじめてみよう英会話	16	10:00~11:30(火) 5/19・26・6/2・16・7/7・21・8/4・18・9/1・15	【全10回】 8,000円	青木十三子
男性料理 I	20	9:30~12:30(火) 6/2・7/7・9/1・10/6・11/10・12/1・2/2	【全7回】 10,000円	星野ひでみ
使いこなそうスマートフォン	13	9:30~11:30(火) 5/12・26・6/9・23・7/14・28・8/11・25・9/8・29	【全10回】 8,000円	清呂木代
男性料理 II	20	9:30~12:30(火) 6/16・7/21・9/15・10/20・11/17・12/15・2/16	【全7回】 10,000円	星野ひでみ
今更聞けない基本から旬旬メイクまで わたしに似合うメイク術	18	9:30~11:30(木) 5/14・28・6/11・25	【全4回】 8,000円	中野浩恵
陶芸	20	9:30~11:30(木・金) 5/14・15・28・6/4・5・11・9/17・18・10/1・8・9・15・11/19・20・12/3・10・11・1/14・2/4	【全19回】 18,000円	加賀瑞山
フラワーデザイン	15	13:30~15:30(木) 5/28・6/25・7/30・8/27・9/24	【全5回】 15,000円	中村理恵
季節に合わせた薬膳ごはんアンコールレシビ(金)	18	10:00~13:00(金) 5/8・6/12・7/10・8/7・9/11	【全5回】 8,000円	齋藤純子
初心者向けの日本画	20	13:30~15:30(土) 5/2・6/6・7/4・8/1・9/5・10/3・11/7・12/5・1/9・2/6	【全10回】 9,000円	市野直生
季節に合わせた薬膳ごはんアンコールレシビ(土)	18	10:00~13:00(土) 5/9・6/13・7/11・8/8・9/12	【全5回】 8,000円	齋藤純子
大人の美文字	20	10:00~11:30(土) 5/9・23・6/13・27・7/11・25・8/8・22・9/12・26	【全10回】 6,000円	清水智泉
簡単かわいい水引きアクセサリー(未就学児の託児あり)	20	13:30~15:30(土) 5/16・6/20・7/18・8/15・9/19	【全5回】 6,000円	伊藤雅幸
彫刻	20	9:30~11:30(土) 5/23・6/27・7/25・8/22・9/26・10/24・11/28・12/26・1/23・2/27	【全10回】 9,500円	吉村寿夫
クラシック音楽 I	50	11:00~12:30(土) 6/6・7/4・8/1・9/5・10/3	【全5回】 2,500円	大久保利裕 大久保ナオミ
クラシック音楽 II	50	13:30~15:00(土) 6/6・7/4・8/1・9/5・10/3	【全5回】 2,500円	大久保利裕 大久保ナオミ
聴いて楽しむジャズ	60	13:30~15:00(土) 6/27・7/25・8/22・9/26・10/24	【全5回】 3,000円	増田 豊

【申込方法】①往復はがきの返信と書いてある方の表(宛名を書く面)に「郵便番号」「住所」「氏名」を、返信と書いてある方の裏(白紙の面)に「郵便番号」「住所」「氏名(ふりがな)」「年齢」「電話番号(連絡のつきやすい番号)」「講座名」を記入し、大山田コミュニティプラザへお送りください。水引アクセサリー講座の方で託児をご希望の方は、お子様の「氏名(ふりがな)」「年齢」「人数」を必ずご記入ください。
 ※定員を超えた場合は抽選をします。抽選結果及び受講料の受付については3月中にお知らせします
 ※ハガキは10月1日から値段が変わっておりますのでお気を付けください
 ※ごすて消せるペンでは記入しないでください。ポストの中や機械、摩擦などの熱で、文字が消える場合があります
 ②メールでのお申し込み方法は、大山田コミュニティプラザのホームページをご覧ください。(桑名市社会福祉協議会ホームページ内のリンクからコミュニティプラザへアクセス)
 ③陶芸講座は大山田コミュニティプラザにて3月7日(土)午前9時に先着順に申込受付いたしますので受講料をご持参のうえ、大山田コミュニティプラザへご来館ください。定員になり次第、受付終了します。

【 備 考 】往復はがき・メールによる申し込みは、3月7日(土)必着です。
 【 そ の 他 】●1枚のはがきで1人につき1講座の申し込みとします。メールも一回の送信で1人につき1講座の申し込みとします。
 ●使いこなそうスマートフォン講座は手持ちの 안드로이드スマホまたは 아이폰 をご持参ください。※初心者・シニア向けスマホ(らくらくスマホ等)やウィンドウズフォンは対象外です。わからない方はお問合せください。
 ●わたしに似合うメイク術は基本的にはご自分のお手持ちの化粧品や道具をご持参いただきます。お持ちでない物は講座内で紹介したコスメや道具をご希望の方のみ購入することも可能です。ご希望の方は講座受講時に講師へご相談ください。 ※こちらから購入を勧める事はいたしません
 ●大人の美文字講座はテキストの購入(月々500円)と、書き慣れたボールペン、ペン字用の下敷き(購入の場合450円)が必要です。下敷きがない方は受講料納入の際にお申し出ください。テキストと下敷きは講座初日に料金と引換えにお渡しいたします。
 ●クラシック音楽講座Ⅰ・Ⅱ、男性料理講座Ⅰ・Ⅱ、薬膳ごはん講座(金)・(土)はどちらか1つの申し込みとします。
 ●以下の講座を初めて受講される方は、初心者セット(別途購入)が必要となります。
 対象講座…陶芸(5,000円前後)・彫刻(5,000円前後)・日本画(10,000円前後)※販売業者の値上げ等により記載より高くなる場合がございます。
 ●開設日や内容、講師は都合により変更になる場合があります。 ●申込者が少ない講座は開講しない場合がありますので、ご了承の上、お申し込みください。

(お問合せ) 桑名市大山田コミュニティプラザ 〒511-0903 桑名市大山田1丁目7-4 TEL.0594-32-1820

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

~寒い2月は肩こり解消!~
2月のストレッチ健康運動教室 受講生募集

開講日	開講時間	教室内容
2/13(木)	13:00~	~放っておくと怖い肩こり~ 『肩こり解消ストレッチ教室』
2/27(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】
 ●持ち物/動きやすい服装、飲み物、タオル等

【健康運動教室の受講方法について】
 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。

~楽しい仲間と楽しくテニスを!~
3月テニスレッスン会 受講生募集

開 講 日	水曜コース	3/4・11・18・25
	金曜コース	3/6・13
開講時間	9:15~10:45(90分)	
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・中級 各クラス20名 ※対象は高校生以上	
受 講 料	900円【保険料込】	
申込方法	各コースとも開講時間までに直接コートにお越し頂き、受講料900円をお支払いください。受講のご予約は不要です。	

※雨天等による中止の連絡は当施設facebookで8:15にお知らせ致します

~未経験でも大丈夫!まずはボールに慣れてみよう!!~
小学生バレーボール教室 受講生募集

開 講 日	3/14(土) 10:00~11:30
場 所	ヤマモリ体育館 2階競技場
講 師	桑名市スポーツ施設 職員 岡田 望
受 講 料	300円【保険料含】
定 員	小学1年生~小学6年生 20名【経験・未経験問いません】
持 ち 物	室内用シューズ、動きやすい服装、飲み物等
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込ください。【定員になり次第、受付を締切ります】 受付開始日:2/10(月) 10:00~

~楽しい仲間と楽しくテニスを!~
2020年度 小学生ソフトテニス教室 受講生募集

小学生を対象としたソフトテニス教室です。技術の習得・向上を図るとともに、団体行動での自主性も養います。

開 講 日	4/4(土)~ 毎週土・日曜日 14:00~18:00
場 所	立花公園テニスコート
受講対象	新2年生~新4年生 ※定員20名【兄弟での受講なら新1年生も受講可】
受 講 料	月1,000円(別途年間保険料800円)
申込方法	3/8(日)10:00~ヤマモリ体育館2階会議室にて教室説明と申込受付を行います。定員を超えた場合は抽選とします。 申込書を当日お渡ししますので、保護者と本人同伴で印鑑をご持参ください【お問合せ先】桑名市ソフトテニス協会 加藤 090-1782-2282

●お問合せ/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) **2/4**ⓧ **18**ⓧ
 ●お問合せ/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/9:00~17:00】 (休園日) **2/4**ⓧ **18**ⓧ