

2020

5月

May

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

腹式呼吸で健康になろう!

自宅でできる簡単呼吸トレーニング

腹式呼吸は良いことだらけ

脳の活性化…呼吸量が増えることで脳に多くの酸素が行きます

心肺機能の強化…呼吸を意識することで心肺機能が強化されます

自立神経の調整…深い呼吸により自立神経のバランスを整えます

その他にもストレスの解消や集中力の向上、

免疫力向上、ダイエット効果・など

腹式呼吸の練習方法

・背筋を伸ばし、お腹に手をあてます。

①口をすぼめる感じでゆっくりと息を全部吐き出します。お腹がへこんでいることを確認します。

②お腹を膨らませながら、鼻から息を吸います。

③いっぱい息を吸った後、2秒ほど息を留め、ゆっくり吐き出します(①に戻る)。

※吐いて吸うを1回とし、1日5回から10回、その日の体調に合わせて無理をせずにおこなってください。

イベント情報

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

「桑名の千羽鶴」講座紹介!

江戸時代に考案され、現代に受け継がれている連鶴の折り方を学びます。1枚の紙に切れ込みを入れるだけで繋いでいきます。無料体験(1回)ができます。

日時 4/11・5/9・6/13・7/11・8/8・9/12 (前期)
第2土曜日 10:00~12:00

受講料 3,000円(全6回分) 材料代は別途必要
※途中入会の場合でも受講料は

変わりませんので、ご了承ください

講師 桑名の千羽鶴を広める会

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

スター21

前期講座生追加募集中!

心と体にやさしい骨格トレーニングなど

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-31-7625 FAX 0594-31-7674

E-mail star21@intsurf.ne.jp

WEBはこちらから!



六華苑

六華苑ワンデイ講座

●自分の強みを見つけて行動を加速させるワークショップ
～グローバル企業でも活用されている

Points of youのフォトカードを使ったワークショップ講座～

日時 令和2年6月27日(土) 13:30~15:30

講師 Points of you Japan 大原亜希・鈴木玲香

参加費 3,000円(入苑料等含む)

※六華苑オリジナルコーヒーチケット付き

募集人数 12名(先着順)

電話受付 9:00~17:00

募集期間 令和2年4月7日(火)~6月19日(金)

●大人のメイク教室 ~3つの神ワザで解決~

日時 令和2年7月8日(水)

午前の部 10:00~12:00 / 午後の部 14:00~16:00

講師 Say 若創り学教室 浅香純子 他

参加費 3,900円(入苑料等含む)

※六華苑オリジナルコーヒーチケット付き

募集人数 各22名(先着順)

電話受付 9:00~17:00

募集期間 令和2年5月19日(火)~7月3日(金)

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

大山田コミュニティプラザ

4月号に掲載しました「グランドピアノを弾いてみませんか」は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。

WEBはこちらから!



【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-32-1820 FAX 0594-32-0905

E-mail komi@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
六華苑

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

5月の NTN シティホール (桑名市民会館) 催物情報

開催日	催物 (5/1～6/5)	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) 5/7 (木) 12 (火) 19 (火) 26 (火) ・ 6/2 (火)				

この度、新型コロナウイルス感染症被害拡大の影響を受けて、各種イベントが中止もしくは延期となっております。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) または、主催者へ直接お問合せください。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

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

～連休疲れはストレッチで解消!!～ 5月のストレッチ健康運動教室 受講生募集

開講日	時間	教室内容
5/14 (木) 5/28 (木)	13:00～14:30	～柔軟性に自信がない人はぜひ!～ 『全身柔らかストレッチ教室』
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下さい。受講者名簿に氏名をご記入頂き、受講料200円をお支払い下さい。	

～ゆったりなびのびと運動を楽しみましょう!～ 令和2年度 第1期 筋膜リリース教室 受講生募集

筋膜リリースとは筋膜の委縮・癒着を引き剥がしたり引き離したりこすったりする事で正常な状態に戻すことです。身体のコリやむくみ改善に有効です。

開講日	7/3・10・17・31、8/7・21・28、9/4・11・18【全10回】
時間	10:00～11:00【60分】
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	日本ボディポテンシャル協会 公認指導士 松岡由美
受講料	5,000円【保険料込】 ※定員15名【先着順】
受講方法	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。 【窓口受付】6/5 (金) 10:00～ 【電話受付】6/5 (金) 12:00～

- 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) 5/7 (木) 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) 5/7 (木) 19 (火)

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 キャンペーン! はじめよう! パソコンとスマホ!

無料体験と個別相談会も実施中!

パソコン教室 **わかるとできる** お得なキャンペーンは5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▶▶

イオンタウン桑名新西方校 ☎ 0594-73-7711

桑名市新西方7丁目22番地 (10時開校)

RAY STAGE KUWANA **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

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>

0594-23-3177

既存住宅状況調査技術者 第02172400032号
一般建築業 三重県知事許可(特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)

YAMAHA・ROLAND
いつも、そばにピアノがいた!!
昭和楽器

桑名市新西方3丁目199番地
tel 0594-23-2867(代)
fax 0594-23-4811
<http://www.showagakki-mie.com/>