

2021

3月

March

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

〒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

## 令和3年度講座生募集中

○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ぽかぽか ○六華苑

今年も来年度の講座生募集が始まりました。  
各施設、新講座を含め、多種多様な講座を用意しております。

健康づくり・生きがいづくりのため、ぜひ、  
ご参加ください。

## 大山田コミュニティプラザ 新講座紹介“四季折々の自然染色講座”

土染め、草木染め、季節の植物や土に還る染料を使い、家事をするかたわらで染色をする。  
そんな身近で気軽な“自然染色”を楽しみませんか。

日 時 5月28日・6月18日・7月16日・8月20日・9月17日(金) 10:00～11:30

受講料 9,500円 定員 18名 講師 澤山桃子(自然染色工房 somemomo)

申込方法 往復はがきまたはメールでお申込みください。

締切は3月6日(土) 17:00必着 ※定員を超えた場合は抽選

詳しく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。

【イベント詳細・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はこちらから!



## イベント情報

## スター21

## 講座紹介(前期講座生追加募集中!)

【自力整体】講座 ～不調を感じている方必見!～

一人ひとりが自分の筋肉や関節を定期点検をし自分自身で経路を刺激し治療を行うセルフメンテナンス健康法です。

- ◇自分で自分を治療し、免疫力を高めます
- ◇つぼや経路を刺激して自律神経を整えます
- ◇コリをほぐし姿勢(背骨)を正します

日 時 4/6～9/7 第1・3火曜日(全10回)  
10:00～11:30

受講料 10,000円

講師 加藤真千世

申込方法 直接「スター21」窓口まで  
お申込みください。

! WEBはこちらから!



【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-31-7625 FAX 0594-31-7674

E-mail star21@intsurf.ne.jp

〒511-0912 桑名市市見ヶ丘八丁目601

## 六華苑

## 大正浪漫の奏で(大正琴演奏会)

日 時 3月7日(日) 開演 13:00

出演 琴伝流大正琴 桑琴会・Blue Leaves

料金 入苑料のみ

## 季節を彩る掛軸展

六華苑で所蔵する掛軸などを展示します。(初公開作品あり)

日 時 3月16日(火)～21日(日)

料金 入苑料のみ

## 花うさぎ合同展示会 和紙人形

日 時 3月26日(金) 13:00～15:00

27日(土) 9:00～16:00

28日(日) 9:00～15:00

※毎日先着30名様に粗品プレゼント  
料金 入苑料のみ

## 六華苑 令和3年度前期 講座生募集

3月2日(火)より募集を行います。  
往復ハガキでお申込みください。

! 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

〒511-0009 桑名市大字桑名663-5

## 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

## 新講座紹介!

「書き方教室」講座(年長～小学生)

適度な筆圧で字形良く書くためのポイント(コツ)を指導します。  
級段位を取得することもできます。

日 時 4～7月の第1・2・3火曜日(全12回)

16:30～18:30の間で都合の良い時間に来て45分程練習

受講料 6,000円(12回分)、別途教材費(2,200円)

講師 清水智泉

## 活用しよう!スマホ講座

地図検索・写真の保存やバックアップ・送受信・QRコードの  
読み取り・WiFiスポットへの繋ぎ方・LINEなどを紹介します。

日 時 4～7月の第2・4火曜日(全8回)

13:30～15:30

受講料 7,000円(8回分)

講師 若林由美子(くわなIT推進クラブ)

持ち物 スマートフォン

(アンドロイド7.0以上、iPhone不可)

! WEBはこちらから!



詳細は、陽だまりの丘複合施設  
「ぽかぽか」のホームページまたは電  
話にてお問い合わせください。

【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

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

木曾三川公園カルチャービレッジ **輪中ドームテニス教室募集** 各教室募集

《平日テニススクール》

4月14日～  
原則 毎週水曜日・全12回  
①初級Ⅰ(基礎)②初級Ⅱ(経験)  
③初中級Ⅰ④初中級Ⅱ⑤中級Ⅰ

4月16日～  
原則 毎週金曜日・全12回  
⑥初級Ⅱ(経験)⑦初中級Ⅰ  
⑧中級Ⅰ⑨中級Ⅱ

受講料 12,000円

①②⑥⑦ 9:30～10:50  
③④⑧⑨ 11:00～12:20  
⑤ 13:00～14:20

《ナイターテニススクール》

4月16日～  
原則 毎週金曜日・全12回  
①初級  
②初中級  
③中上級 } 19:20～20:50

受講料 13,000円

場所 カルチャービレッジ輪中ドーム<長島町>  
主催 桑名市社会福祉協議会  
共催 木曾三川公園管理センター  
お問合せ 桑名市社会福祉協議会  
文化スポーツ振興課 ☎0594-22-8218

《ジュニアテニススクール》

4月14日～  
原則 毎週水曜日・全12回 ①②③

4月16日～  
原則 毎週金曜日・全12回 ①②

①小学1～3年生 16:30～17:30  
受講料 10,000円

②小学4～6年生 17:40～19:00  
受講料 11,000円

③中学生(経験) 19:10～20:50  
受講料 12,000円

【申込方法】

往復はがきの往復の裏に希望曜日・希望クラス・テニス歴・郵便番号・住所・氏名・年齢・連絡先を、返信の表に郵便番号・住所・氏名を記入し、下記までお送りください。

〒511-0903 桑名市大山田1-7-4  
大山田コミュニティプラザ テニス教室係

締切は3月19日(金) 必着  
※はがき1枚で1名のお申込みです  
※定員を超えた場合は抽選になることがあります(新規の方優先)  
※受講料の申込受付は3月31日(水)から5日間程度を予定しております

詳しくは桑名市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。



3月の NTN シティホール 催物情報 (桑名市民会館)

※この催物のご案内は令和3年1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(3/1～4/5)	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) 3/2(火) 9(火) 16(火) 23(火) 30(火)						
3/21(日)	暁高校合唱部・暁中学校合唱部第16回定期演奏会	16:30～18:30	大ホール	要整理券	暁高等学校(森川)	059-337-2347
3/27(土)	佐藤信子門下生によるVocal Concert Vol.12	14:00～16:00	小ホール	関係者のみ	佐藤 信子	090-5038-6621
3/28(日)	スマイルチア合同発表会	15:00～18:00	大ホール	関係者のみ	スマイルスタジオ新西方	0594-82-6167
4/3(土)	第8回Piano study音楽発表会	12:00～16:00	小ホール	無料	水谷 直美	0594-22-8388
4/4(日)	ピアノ発表会	14:00～17:00	小ホール	無料	ぽこ・あ・ぽこ	090-5624-9479

— 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 —

～手や頭を使って物作りを好きになろう!～ ロボット工作教室・電子工作教室 受講生募集

開講日	4/17 5/15・22 6/12・26(土曜日)
時間	①ロボット工作教室 9:30～11:00 ②電子工作教室 11:15～12:45
講師	ロボットイベントプロデューサー 堀田 武志
場所	ヤマモリ体育館 2階会議室
受講料	全5回 10,000円【材料費込】各クラス定員15名
申込方法	ヤマモリ体育館にて申込用紙に必要事項をご記入の上お申込み下さい 受付期間:3/13(土)11:00～先着順受付 各クラス定員締切 受講対象:小学生 ※1～3年生は保護者付き添いで受講の事

～レッツトライ!楽しく・元気に仲間と遊ぼう!～ 第1期 元気キッズ子供運動遊び教室 受講生募集

開講日	4/16・23・30 5/7・14・21 6/4・11・18・25(金曜日)
時間	幼児コース 【年中・年長 定員:20名】 15:15～16:15 小学生コース 【1年～3年生 定員:30名】 16:30～17:30
講師	日本レクリエーション協会 レクリエーションインストラクター 伊藤 早苗
場所	ヤマモリ体育館 2階競技場
受講料	全10回 4,000円【保険料含】
申込方法	ヤマモリ体育館にて申込用紙に必要事項をご記入の上お申込み下さい 【各コース応募多数による定員超過の場合は抽選とさせていただきます】 受付期間:3/22(月)～4/12(月) 受付開始時間:10:00～

～春からも元気に身体を動かそう～ 3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
3/11(木)	13:00	～元気で長く歩ける身体を目指して～ 膝疾患対策ストレッチ教室
3/25(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。	

NTN 総合運動公園 春季午前・ナイターテニススクール 受講生募集

開講日	午前		ナイター	
	月曜日	4/5～5/31【全8回】 予備日6/7～6/28	木曜日	4/8～6/10【全8回】 予備日6/17～7/8
	水曜日	4/7～6/2【全8回】 予備日6/9～6/30	金曜日	4/9～5/28【全8回】 予備日6/4～6/25
時間	午前スクール 9:15～10:45 / ナイタースクール 19:15～20:45			
定員	初級/初中級Ⅰ/初中級Ⅱ/中級 各コース12名 【受講対象:高校生以上】 ※午前クラスは、初級/初中級/中級の3コース			
受講料	午前 7,000円 / ナイター 8,000円【保険料込】			
申込方法	午前スクール 3/15(月) 9:30～受付開始 ナイタースクール 3/14(日) 9:30～受付開始 ※ NTN 総合運動公園クラブハウスにて【先着順受付/定員締切】			

～呼吸を整えて心もカラダもリフレッシュ～ 第1期 ヨガ教室 受講生募集

開講日	4/14・21・28 5/12・19・26 6/2・9・16・23(水曜日)
時間	10:00～11:15【75分間】
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	ヨガインストラクター 村上 理
定員	15名【先着順】
受講料	全10回 5,000円【保険料含】
申込方法	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。 3/17(水)【窓口受付】9:30～【電話受付】12:00～ NTN 総合運動公園クラブハウス 0594-32-2000

～体力に自信がない方も気軽に運動～ 第1期 バランス体操教室 受講生募集

開講日	4/12・19・26 5/10・17・24・31 6/7・14・21・28 7/5(月曜日)
時間	13:30～14:30【60分間】
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	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
定員	15名【先着順】
受講料	全12回 6,000円【保険料含】
申込方法	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。 3/15(月)【窓口受付】13:30～【電話受付】15:00～ 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)3/2(火)16(火)

●NTN 総合運動公園テニスコート (☎0594(32)2400) 桑名市芳ヶ崎1859-4【施設利用時間/6:00～21:00】 (休園日)3/2(火)16(火)

**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  
既存住宅状況調査技術者 第02172400032号  
一般建築業 三重県建築許可(敷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東)

☎0594-23-3177

空気がおいしい外ヨガワンコイン体験教室開催!

日 時 3月23日(火) ①10:00～10:50 ②11:20～12:10  
定 員 各15名 参加費 ①・②とも500円(保険料含) 現地にて当日支払  
場 所 木曾三川公園カルチャービレッジ 公園内屋外スペース  
申込方法 カルチャービレッジ輪中ドームへ電話またはFAXにてお申込み。  
申込内容 (1)希望時間、(2)氏名、(3)年齢、(4)住所、(5)連絡先

お申込み・お問合せ  
カルチャービレッジ輪中ドーム ☎0594-41-1151 FAX 0594-41-1155