

2021

4月
April

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

ウォーキングを始めませんか!!

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ほかの3施設では、市民の方を対象に各自が施設開館時間内(明るい時間)の自由な時間を利用して、3施設を拠点にウォーキングをすることで、市民の方の健康づくりをサポートしています。

施設間を往復することでポイントを加算し、ポイントが貯まれば健康グッズを進呈いたします。(グッズの数には限りがあります)

詳しくは、各施設にお問合せください。



イベント情報

大山田コミュニティプラザ

令和3年度講座生追加募集中

今更聞けない基本から最新メイクまで
わたしに似合うメイク術講座

日時 5/20より第1・3木曜日 9:30～11:30 (全4回)
受講料 8,000円

◆コロナ対策特別内容【マスクのお悩み解決法】◆
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

申込方法

電話にて講座の空き状況を確認のうえ、お申込みください。
ハガキ、メールでの申込不可。先着順で定員になり次第締切。

グランドピアノを弾いてみませんか
～ホールのピアノを一時間枠でご利用いただける企画です～

日時 令和3年5月14日(金)・15日(土)・16日(日)
22日(土)・23日(日)
※5日とも10:00～17:00(1時間区切り全35枠)

参加費 1時間(1枠)2,000円
※2時間(2枠)まで申込可
(詳細はホームページをご覧ください)

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@kuwana-shakyo.com
〒511-0903 桑名市大山田一丁目7番地4

六華苑

かさねの会 書道展

日時 4月2日(金)～4日(日)
2日は13:00～17:00 (入場は16:00まで)
3日は9:30～17:00 (入場は16:00まで)
4日は9:30～16:00

料金 入苑料のみ

池永稔写真展 ROAD TO PHOTOS (私の流儀・写真哲学)

日時 4月22日(木)～25日(日)
22日は10:30～17:00 (入場は16:00まで)
23・24日は9:00～17:00 (入場は16:00まで)
25日は9:00～15:00

料金 入苑料のみ

六華苑 年間パスポート

4月1日(木)9:00より販売いたします。
1枚3,300円。有効期限2022年3月31日まで。
(詳細はホームページをご覧ください)

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

スター21

新イベント!! ☆家族でGO! ☆

スター21では、子育てを頑張っている皆様楽しんでもらえるイベントを開催します。

2ヶ月に1度(奇数月)に、月替わりでイベントを開催しますので、親子や三世代でぜひお気軽にご参加下さい!

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 桑名市星見ヶ丘八丁目601

5月の☆家族でGO! ☆ 家族みんなでお気軽ヨガ!

みんなでお気軽に体を動かしてリフレッシュしませんか?

おじいちゃんもおばあちゃんも一緒に参加できますよ!
親子だけでももちろんOK

日時 5月23日(日)10:00～11:00
参加費 1組500円(1組最大6名まで)

※1組につき1つプチお土産付
持ち物 飲み物・汗ふきタオル・
ヨガマット or バスタオル

申込期間 4月1日～4月30日
申込方法 スター21のホームページをご覧ください

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>

令和3年度前期講座生追加募集!

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

◆子ども向き又は親子で楽しむ講座

- ①産後ママ&ベビーヨガ(生後3ヶ月~7ヶ月).....4/6~6/29 (6回) 火曜午前
- ②ベビー&ママヨガ(生後8ヶ月~12ヶ月).....4/6~6/29 (6回) 火曜午前
- ③キッズわくわくガーデン(年中~小学2年).....4/6~6/29 (12回) 火曜夕方
- ④シェイプアップヨガ(子供同伴コース).....4/14~7/7 (12回) 水曜午前
- ⑤エアロビクス&プッチョガ(託児ありコース).....4/1~7/15 (14回) 木曜午前

◆大人の方向き講座

- ①歪み改善!骨盤体操ヒトフィット.....4/13~7/20 (14回) 火曜午後
- ②大人のための英語.....4/6~7/6 (13回) 火曜夜間
- ③ファンクショナルピラティス.....4/7~7/21 (15回) 水曜夜間
- ④エアロビクス&プッチョガ(40歳以下コース).....4/1~7/15 (14回) 木曜午前
- ⑤エンジョイ!エアロ.....4/1~7/15 (15回) 木曜夜間
- ⑥オリジナルピラティス.....4/2~7/16 (15回) 金曜午前
- ⑦練功.....4/2~7/9 (15回) 金曜午後
- ⑧楽しいチェアストレッチ.....4/2~7/9 (14回) 金曜午後
- ⑨ワード・エクセルの基礎.....4/2~7/10 (8回) 金曜午後
- ⑩桑名の千羽鶴.....4/10~9/11 (6回) 土曜午前

申込方法

- 「ぽかぽか」の窓口まで直接お申込みください。(電話可)
- 定員になり次第締め切ります。
- 講座が開催している途中でも定員に満たしていない場合は受講することができます。但し受講料は変わりません。
- 無料体験が1回出来ます。(桑名の千羽鶴は除く)

WEBはこちら!

【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



4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2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(4/1~5/5)	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) 4/6 13 20 27						
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	13:00~16:00	小ホール	無料	ぼこ・あ・ぼこ	090-5624-9479
4/15(木)	ロータリー乗員グループ GTM	15:00~16:30	小ホール	関係者のみ	桑名北ロータリークラブ(安田)	090-3152-2872
4/18(日)	30周年 第20回金田枝里香バレエ教室発表会	15:00~18:00	大ホール	無料	金田 枝里香	090-4156-8321
4/25(日)	第4回 さくらピアノコンクール 本選	10:00~16:00	小ホール	無料	さくらピアノコンクール実行委員会	080-4525-3012

— 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 —

~腰痛対策もしっかりと~
4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
4/8(木)	13:00	~腰痛はなぜ起きるか教えます~ 腰痛対策ストレッチ教室
4/22(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。	

~レットライ!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【保険料込】
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】

~身体のコリ・むくみ改善にも~
第1期 筋膜リリース教室 受講生募集

開講日	5/14・21・28 6/4・11・18・25 7/2・9・16 (金曜日)
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 2階ミーティングルーム
講師	日本ウェーブストレッチ協会認定講師 松岡 由美
定員	15名【先着順】
受講料	全10回 5,000円【保険料込】
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。 4/16(金) 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

~初心者の方も無理なく始められます~
第1期 太極拳教室 受講生募集

開講日	5/20・27 6/3・10・17・24 7/1・8・15・29 (木曜日)
開講時間	13:30~15:00【90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	三重県太極拳協会 理事長 奥村 誠之郎
定員	15名【先着順】
受講料	全10回 5,000円【保険料込】
持ち物	動きやすい服装 上靴(底の薄い物)
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。 4/22(木) 窓口受付 13:00~ 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) 4/6 13 20 27
●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) 4/6 13 20 27

♪ 初心者歓迎 ♪
詩吟教室の無料体験

4月8日(木)
10:00~11:30



お問合せ: 桑名文化センター 0594-22-4401

ビルメンテナンスから廃棄物処理まで
トータルに幅広く対応いたします。

株式会社 東海環境サービス

http://www.tokaiks.co.jp

本社 〒511-0806 桑名市大字東汰上字八反田1009番地
TEL 0594-22-6349 FAX 0594-23-6358



ISO14001
認証取得