

2021

7月
July

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

桑名市スター21 新イベント!! ☆家族でGO! ☆

昨今のコロナ禍において「遠くにおでかけできない・・・」「なかなか孫にも会えない・・・」などストレスを感じる生活が長くなってきています。

そこで! スター21では、家族・三世代の絆を深め、少しでもリフレッシュできるお手伝いができればと思い、家族・三世代で参加ができるイベントを企画してまいります。

詳しくは桑名市スター21のホームページまで

WEBはこちらから!



2ヶ月に1度(奇数月)、月替わりで子育て応援イベントを開催していきますので、親子や三世代でぜひお気軽にご参加ください♪

今後の予定

7/22 家族みんなでお気軽ヨガ!
9/26 ちびっ子リズムトレーニング
11/中旬 フォトイベント
1/下旬 正月太りを解消運動イベント

☆今後も続々と企画中☆



夏休み特別企画

六華苑 朝の庭園無料開放

夏の爽やかな朝に六華苑の庭園を散策しませんか。
気持ちの良い一日のはじまりを六華苑で。

期 間 7月22日(木・祝)～25日(日)
時 間 7:30～8:30

※建物内の見学はできません

お問合せ 六華苑 TEL.0594-24-4466



六華苑

夏の訪れ七夕飾り☆多

六華苑の長屋門にある笹に、七夕飾りと短冊で彩りを添えます。短冊に願い事を書いて、笹に飾ってみませんか?

設置期間 6月26日(土)～7月7日(水)

春の舞楽会 振替公演

日 時 7月31日(土)・8月1日(日)
両日も午前部 10:00～/午後部 13:00～
場 所 洋館玄関前・和館一の間
料 金 入苑料のみ

令和3年度文化庁「伝統文化親子教室事業」
母と子の親子ゆかた文化教室

日 時 7月17日(土)・7月23日(金・祝)・7月31日(土)・
8月7日(土)【全5回】
午前部: 10:30～12:00 5組
午後部: 13:30～15:00 5組
場 所 離れ屋・会議室
※最終日は午後から浴衣でお出掛け
※お出掛けにかかる費用は実費
料 金 無料(要事前申込)
お問合せ先 山田 ☎ 090-6363-7778
一般財団法人 民族衣装文化普及協会
☎ 0120-029-276

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

イベント情報

スター21

9月☆家族でGO!! ☆

【ちびっ子リズムトレーニング!】

プロのスポーツ選手も取り入れているトレーニングです♪
家族で一緒に楽しく運動しましょう♪

日 時 9月26日(日) 10:00～11:00
参加費 1組 500円
持ち物 飲み物・汗ふきタオル
対 象 未就園児のご家族

※一人で作る子
※お子様と一緒に運動します
講 師 吉良裕代

申込期間 7月20日(火)～8月31日(火)【月曜休館】
申込方法 LINE・メール・電話・窓口にて
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 tostar21@intsurf.ne.jp
〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目 601

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。

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>

◆中期講座生追加募集！

陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

「歪み改善！骨盤体操ヒトフィット」講座

内 容 骨盤を整えることで肩こり、腰痛など痛みのない体づくりを目指します。自宅でも行える動きに加え、セルフケア、マッサージなどもお伝えします。自分の体は自分で治す自己矯正法を取り入れたどなたでもできる体操です。

日 時 火曜日 13:00～14:00 9/7～12/7 (全13回)

受講料 5,200円 (13回) **講 師** 松崎 晶 (女性インストラクター)

場 所 「ぽかぽか」大研修室 **定 員** 20名

申込方法 ぽかぽかの窓口、電話またはメールでお申し込みください。定員になり次第締め切ります。日程は都合により変更となる場合があります。無料体験が1回できます

【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



WEBはこちらから！



7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5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 (7/1～8/5)	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) 7/6 火 13 火 20 火 27 火 8/3 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 —

～運動不足の解消、まずはここから～
7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
7/8 (木)	13:00	～こんな体操と運動から始めよう～ 基礎運動習慣・ストレッチ教室
7/22 (木・祝)	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 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。 問い合わせ NTN 総合運動公園クラブハウス【0594-32-2000】

～身体のコリ・むくみ改善にも～
第2期 筋膜リリース教室 受講生募集

開 講 日	9/10・17・24 10/1・8・15・22・29 11/5・12 (金)
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。 8/13 (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2期 太極拳教室 受講生募集

開 講 日	9/9・16・30 10/7・14・21・28 11/4・11・18 (木)
開講時間	初心クラス 13:30～14:45【75分間】 経験クラス 15:00～16:15【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	三重県太極拳協会 理事長 奥村 誠之郎
定 員	各クラス15名【先着順】
受講料	全10回 5,000円【保険料含】
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。 8/12 (木) 窓口受付 12:30～ 電話受付 15:00～ NTN 総合運動公園クラブハウス 0594-32-2000 ※各クラス共通

- 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) 7/6 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) 7/6 火

安全・安心・快適・健康な地域型グリーン住宅
「美し国の家」に所属しています!!

住まいのお悩み、何でもご相談ください。

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
一般建設業 三重県知事許可(第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南)

ぽかぽか 中期講座生追加募集!

- ・リフレッシュ! ケア (ピラティス).....9/3～12/10 (金) 9:30～10:30
- ・オリジナルピラティス.....9/3～12/10 (金) 10:45～11:45
- ・ファンクショナルピラティス.....9/8～12/15 (水) 20:00～21:00

※3講座とも15回で受講料は6,000円。無料体験が1回出来ます。

申込方法
メール (pokapoka@kuwana-shakyo.com) 又は電話 (0594-87-7576) で申し込み。定員になり次第締切。