

2022

1月

January

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>  
 お問い合わせ 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](mailto:komi@kuwana-shakyo.com)

## ～ ぽかぽか ～ 楽しく描こう! 己書(おのれしょ)体験講座生募集!

書き方、書き順にとらわれる事なく、自分の世界を楽しく表現する新感覚の書です。それが「己書」です。楽しくペンをはらせてちょっとしたコツをつかめばOK!あとは自分の個性がひかるアートな世界が広がります。デジタル主流の現在、ご自身の温もりのある文字をコミュニケーションツールとして活用してみませんか。

**講師** 濱口 裕香子 (「裕雅己書道場」代表 日本己書道場 28期)  
**持ち物** 筆ペン、消しゴム(筆ペンのない方は講師より貸出、または500円で購入)  
**申込方法** メール ([pokapoka@kuwana-shakyo.com](mailto:pokapoka@kuwana-shakyo.com))、往復はがき、ぽかぽか窓口のいずれかでお申込みください。詳細は桑名市社会福祉協議会陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」のホームページをご覧ください。

**締切** 1月16日(日) 必着  
**その他** 定員を超えた場合は抽選になります(桑名市の方優先)。日程は都合により変更になる場合があります。

**お問合せ** 陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」

☎ 0594-87-7576

E-mail [pokapoka@kuwana-shakyo.com](mailto:pokapoka@kuwana-shakyo.com)

〒511-0867 桑名市陽だまりの丘四丁目2201番地2



**日時** ① 1/27 (木) ② 2/10 (木) ③ 2/24 (木)  
 各日 13:00 ~ 14:00  
 (都合のつく日1回でも参加可能。2回以上参加も可能ですが、定員を超えた場合は初めての方を優先します)  
**定員** 各15名 **受講料** 800円(1回)

## イベント情報

### 六華苑

**新春を祝う 洋館テーブルコーディネート**  
 新春をイメージした、華やかな和モダンテイストで、テーブルセッティングいたします。

**開催期間** 1月8日(土) ~ 1月16日(日)

**時間** 9:00 ~ 17:00  
(入苑は16:00まで)

**場所** 洋館1階

**料金** 入苑料のみ



### 新春六華苑祭

**日時** 1月22日(土)・23日(日) 9:00 ~ 16:00

**料金** 入苑料のみ

**内容** 美術展、古典芸能、音楽演奏、キッズダンス(23日のみ・雨天中止)

※お茶会は開催いたしません。

※新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・変更する場合があります。感染予防対策にご協力ください。

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-24-4466 FAX 0594-24-4627

E-mail [rokkam@intsurf.ne.jp](mailto:rokkam@intsurf.ne.jp)

〒511-0009 桑名市大字桑名 663-5

WEBはこちら!



### ◆お知らせ◆

2月1日(火) ~ 13日(日) 臨時休苑いたします。

### スター21

令和3年度【後期I】追加募集中!

親子でリズムトレーニング①

令和3年度【後期II】追加募集中!

やさしいエアロビクス&プチヨガ①②、棒びくす®、リズム・ストレッチ

WEBはこちら!

【イベント詳細・お問合せ】

☎ 0594-31-7625 FAX 0594-31-7674

E-mail [tostar21@intsurf.ne.jp](mailto:tostar21@intsurf.ne.jp)

〒511-0912 桑名市星見ヶ丘八丁目601



### 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか

★後期講座生追加募集(1月~3月開催)

健康体操.....火曜①13:00~14:00(全11回)  
②14:15~15:15(全11回)

歪み改善!骨盤体操ヒトフィット.....火曜 13:00~14:00(全10回)

ファンクショナルピラティス.....水曜 20:00~21:00(全8回)

やさしいエアロビクス&プチヨガ.....木曜 10:50~11:50(全9回)  
(40歳以下、託児ありコース)

エンジョイ!エアロ.....木曜 19:30~20:30(全7回)

楽しいチェアストレッチ.....金曜 15:00~16:30(全8回)

【申込方法】

メール ([pokapoka@kuwana-shakyo.com](mailto:pokapoka@kuwana-shakyo.com))、または「ぽかぽか」の窓口へお申込みください。定員になり次第締め切らせていただきます。詳細は、桑名市社会福祉協議会陽だまりの丘複合施設「ぽかぽか」のホームページをご覧ください。

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](mailto: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>

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。

# 大山田コミュニティプラザ

2月より募集開始！ 大山田コミュニティプラザ 講座紹介

## わたしに似合うメイク術 ~ withマスクのお悩み解決法~

マスク生活で変容したメイクに対する意識。乾燥、シワ、たるみ等マスクに伴うお肌の悩み。

マスク着用が自由となる日が来た時の為に今のうちに解決！ 似合うメイクを知って自然で若々しく素敵になっておきませんか。

## 大人の美文字

美文字には整った字になるルールや法則があります。それを身に付ければ効率よく練習でき、美文字への近道となります。講師が個々のレベルに合わせてアドバイスをしながら添削します。

— 講座募集は、あいりす2月号でご案内します —

## プラザフォーカライブ 2022

開催日時 2022年2月20日(日) 開場13時30分/開演14時

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

演奏曲 白い冬、案山子、時代、落陽、青春の影 ほか

料金 1,000円

チケット 大山田コミュニティプラザ

大西 弘紀 ☎ 090-6395-8150

WEBはこちら！



## 【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

# 1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11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 (1/1~2/5)         | 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) 1/1 (土)~4 (火) 11 (火) 18 (火) 25 (火) 2/1 (火) |                      |             |      |                 |                           |               |
| 1/7 (金)  | studio Plum 第6回発表会   | 16:00~19:30 | 大ホール | 要整理券            | studio Plum (李)           | 090-7023-3590 |
| 1/9 (日)  | 令和4年 桑名市成人式          | 13:30~14:30 | 大ホール | 関係者のみ (令和4年新成人) | 桑名市役所 生涯学習・スポーツ課          | 0594-24-1244  |
| 1/10 (月・祝)   | 桑名男声合唱団 第15回午後のコンサート | 14:00~16:00 | 大ホール | 要整理券            | 桑名男声合唱団 寺倉                | 090-2949-5780 |
| 1/29 (土)   | 第30回桑名市民芸術文化祭 芸能の祭典  | 13:00~16:00 | 小ホール | 無料              | 桑名市文化協会 事務局 (桑名市ブランド推進課内) | 0594-24-1361  |
| 1/30 (日)   | 第30回桑名市民芸術文化祭 芸能の祭典  | 10:00~16:00 |      |                 |                           |               |

## — 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 —

### 1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                              |
|----------|---|-----------------------------------|
| 1/13 (木) | 13:00   | ~寒い冬を乗り切ろう~<br>『冷え症対策全身ポカポカストレッチ』 |
| 1/27 (木) | 14:30   |                                   |
| 場所       | ヤマモリ体育館 3階柔道場   |                                   |
| 講師       | 柔道整備師 めいせい整備院 院長 松田 全弘  |                                   |
| 受講料      | 200円【保険料含】  |                                   |
| 受講方法     | ※教室開講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。 |                                   |

### ワンコインヨガ教室

| 開催日                                | 月曜日   | 1/17・31    | 2/7・21   | 3/7         |
|------------------------------------|---|------------|----------|-------------|
|                                    | 水曜日   | 1/12・19・26 | 2/2・9・16 | 3/2・9・16・23 |
| ご都合の良い日にご参加ください。                   |   |            |          |             |
| 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                         |            |          |             |
| 開講時間                               | 10:00~11:00【60分】                                    |            |          |             |
| 講師                                 | 村上 いるい  |            |          |             |
| 定員                                 | 15名 (先着順)   |            |          |             |
| 受講料                                | 500円/回【保険料は含みません】                                   |            |          |             |
| 受講方法                               | 当日、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いたしますので、お気軽にお越しください) |            |          |             |
| お問合せ先 NTN総合運動公園クラブハウス 0594-32-2000 |   |            |          |             |

### テニスレッスン会

| 開講日                                | 水曜日                            | 1/12・19・26   | 2/2・9・16  | 3/2・9・16  |
|------------------------------------|--------------------------------|--------------|-----------|-----------|
|                                    | 金曜日                            | 1/7・14・21・28 | 2/4・18・25 | 3/4・11・18 |
| 場所                                 | NTN総合運動公園テニスコート 13~16番コート      |              |           |           |
| 開講時間                               | 9:15~10:45【90分】                |              |           |           |
| 受講対象                               | 高校生以上                          |              |           |           |
| 定員                                 | 初級・初中級・中級 各クラス12名              |              |           |           |
| 受講料                                | 900円/回【保険料は含みません】              |              |           |           |
| 受講方法                               | 受講前にクラブハウスにて受講料をお支払いの上、ご参加下さい。 |              |           |           |
| お問合せ先 NTN総合運動公園クラブハウス 0594-32-2000 |                                |              |           |           |

### ワンコイン太極拳教室

| 開催日                                | 1/13・20・27                         | 2/3・10・17・24 | 3/3・10・17 | 【水曜日】全10回 |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------|-----------|-----------|
| 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        |              |           |           |
| 開講時間                               | 13:30~15:00【90分】                   |              |           |           |
| 講師                                 | 奥村 誠之郎                             |              |           |           |
| 定員                                 | 15名【先着順】                           |              |           |           |
| 受講料                                | 500円/回【保険料は含みません】                  |              |           |           |
| 持ち物                                | 動きやすい服装・上靴(底の薄いもの)                 |              |           |           |
| 受講方法                               | ご都合の良い日にご参加ください。当日クラブハウスにて受付を行います。 |              |           |           |
| お問合せ先 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) 1/1 (土)~4 (火) 18 (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/9:00~17:00】

(休園日) 1/1 (土)~4 (火) 18 (火)



**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/>



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>  
 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(歳29) 第18167号  
 桑名市江場5丁目459-2(桑名ハウジングセンター東)  
 ☎0594-23-3177