



元気で長生き料理教室

♪♪~ いつも元気で、自分らしく暮らすために ~♪♪



メニュー

- ・鯖のケチャップソース焼き
- ・厚揚げの野菜あんかけ
- ・きのこ昆布の炒め煮
- ・りんごのコンポート



☆日 時 11月18日(木) 10:00~13:00

☆場 所 羽津地区市民センター 3階 調理室

☆対象者 市内在住の65歳以上の方、または65歳以上の方のいる家族

☆持ち物 エプロン・三角巾・ふきん2枚

☆材料費 450円(当日徴収します)

☆定 員 24名

☆担 当 四日市市食生活改善推進協議会会員

☆申し込みは11月1日(月)から、羽津地区市民センターTEL331-4465へ

※先着順で初めての方を優先し、定員になり次第締め切ります。

※お申し込みの内容については、教室を担当する団体へ情報提供させていただくこととなります。つきましては、お申し込みをその「同意」の意思表示とさせていただきます。教室の目的以外では使用しませんので、よろしくお願いいたします。

《問い合わせ先》 健康づくり課 健康づくり係 TEL354-8291

11月・12月の自動車文庫

11/12(金)・12/9(木) 11/17(水)・12/15(水)

別名三丁目東ソー社宅 13:20~14:00

緑丘町集会所予定地前

志氏神社 14:10~14:40

14:20~15:00

八田二丁目エステート羽津前 14:50~15:20

警察官を騙るオレオレ詐欺に注意!!

回
覧

裏面もご覧ください

第31回 羽津地区文化祭

場所: 羽津小学校体育館

11/13(土)

☆作品出展 13:00~16:00
☆カラオケ 16:00~20:00



11/14(日)

☆作品出展 9:15~15:00
☆舞台発表 9:15~15:00
☆森の工作室 10:00~14:00



ピラティス&ストレッチヨガ講座

最近、お腹の周りが気になりますか? 腹筋を使って、ストレッチヨガで全身のバランスを整えましょう。初めての方も無理なく楽しむことができます。

☎日 時 11月26日(金)・12月3日(金) 13:30~15:00

☎場 所 羽津地区市民センター 2階 ホール

☎講 師 伊藤 爾己枝さん ゆきえ ☎定 員 15名

参加費 無料

☎持ち物 大きめのタオル・水分補給のための飲み物

☎申込み 11月10日(水)から受付します。定員になり次第締め切ります。

《問い合わせ先》 羽津地区市民センター TEL331-4465

第13回「山のコンサート」の開催

♪日 時 10月28日(木) 9:00~

(雨天の場合は29日(金))

♪場 所 垂坂公園・羽津山緑地 芝生の広場

《問い合わせ先》 羽津中学校 TEL333-0267



1日授業参観のご案内

1日授業参観を下記のように行います。授業での子どもたちの活躍をご覧ください。

☆日 時 11月7日(日) 8:40~14:25

☆場 所 羽津北小学校 各教室

※大変申し訳ございませんが、お車でのご来校はご遠慮ください。

《問い合わせ先》 羽津北小学校 TEL364-9886



