

## 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せんか？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

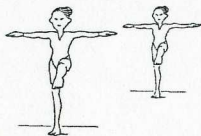
※場所 羽津地区市民センター 2階 ホール

※講師 伊藤 爾己枝さん ゆきえ ※定員 15名

※持ち物 大きめのタオル・水分補給のための飲み物

※申し込みは11月10日(水)から電話で受付します。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 TEL 331-4465



## 羽津幼稚園・羽津地区市民センターの

### 剪定作業ありがとうございました



10月23日(土)羽津地区にお住まいのシルバー人材センターの皆さんに、ボランティア活動として羽津幼稚園・羽津地区市民センターの樹木の剪定・除草をしていただきました。お蔭様できれいになりました。ありがとうございました。

## あなたのペット 近所迷惑になっていませんか？

犬や猫を飼う場合には、他人に危害をくわえたり、鳴き声、吠え声などで迷惑をかけたりすることのないように努めましょう。散歩をするときには、鎖やヒモでつなぐのはもちろんのこと、スコップ、ビニール袋を持参してフンの始末をしましょう。

※羽津地区連合自治会・羽津地区市民センター※



## 第31回 羽津地区文化祭

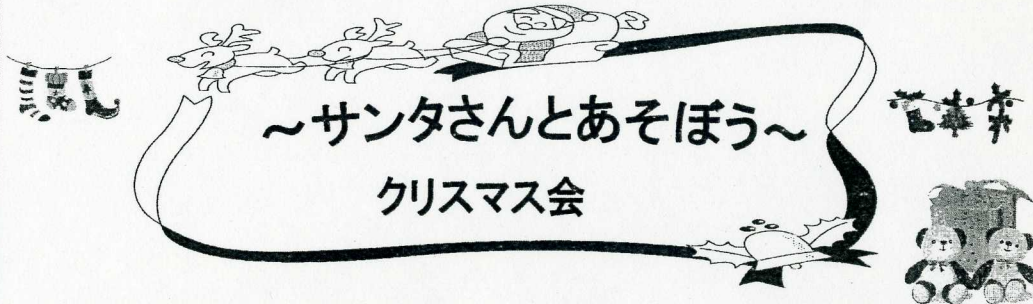
《場所》 羽津小学校体育館と周辺

11/13(土)

・作品展示のみ 13:00~16:00  
・前夜祭カラオケ 15:00~20:00

11/14(日)

・舞台発表・作品展示 9:15~15:00  
・催物コーナー 10:30~15:00



## ~サンタさんとあそぼう~ クリスマス会

※日時 12月22日(水) 10:00~11:30

※場所 羽津地区市民センター 2階 ホール

※内容 ・クリスマス会 よいこのおともだちに

プレゼントがあります！！

・人形劇 「犬のおまわりさん」

四日市北地区交通安全協会 女性部

※定員 40組

※対象 地区内に在住で幼稚園・保育園へ行っていない乳幼児と保護者

※申し込みは12月1日(水)から羽津地区市民センターの窓口で受付します。

電話での申し込みは受付していません。定員になり次第締め切ります。

※当日のびよびよひろばは、お休みです



※問い合わせ先 羽津地区市民センター TEL 331-4465



