

参加者募集

健康づくりよっかいち2011

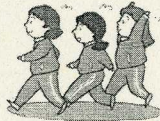
☆対象者 市内在住で健康づくりや生活習慣病予防に興味がある20歳以上の人（心臓病、不整脈、運動制限のある人はご相談ください。主治医などが運動不可と判断した場合は参加できません）

☆日 時 5/27(金)
6/3(金)・6/10(金)・6/17(金)・6/24(金)
7/8(金)・7/22(金)（または7/29(金)）
8/5(金)・8/19(金)
9/2(金)

（いずれも9:30~11:30）

☆場 所 主にヘルスプラザ、調理実習（7/22(金)または7/29(金)）は楠総合支所（調理室）

☆内 容 ・ステキなカラダづくりのスタート
・栄養もカラダもバランスが大切
・間食について考えよう など



☆定 員 50人（応募多数の場合は抽選）

☆料 金 525円（調理実習費のみ）

☆申込み 5月13(金)までに、健康づくり課窓口（総合会館4階）または、ファクス、はがきで名前、生年月日、住所、電話番号、心臓病・不整脈の有無、これまでにかかったことのある病気、現在治療中の病気、服用している薬、運動制限の有無を記入のうえ健康づくり課まで（参加の可否については、応募者全員に連絡します）

《問い合わせ先》 〒510-0085 諏訪町2-2
四日市市保健所 健康づくり課 健康づくり係
TEL 354-8291 FAX 353-6385

食

育

Happiness Cooking

子育て中のママさん大歓迎！！

私たちと一緒に料理して楽しみませんか



《メニュー》

・そぼろ高野豆腐のキーマカレー
・おからサラダ
・豆腐で作るみたらし団子

♪日 時 5月16日(月) 10:00~13:00

♪場 所 羽津地区市民センター3階 調理室

♪持ち物 エプロン・米(0.5合)

♪会 費 500円(当日徴収します) 《連絡先》090-6467-6063 森さん



新規援助会員講習会のお知らせ

ファミリー・サポート・センターは、子育てを地域で支えあう会員組織です。子育てのお手伝いをする人(援助会員)に特別な資格は必要ありません。下記の講習を受ければ誰でも援助会員に登録できます。あなたの力を子育て支援に活かしてみませんか？

♪場 所：勤労者・市民交流センター本館・東館（中央緑地内）
♪申込方法：電話にて5月14日(土)までに申し込みください
♪受講料：2,050円(テキスト代)
♪その他：託児あります(要予約)



日	時	内 容
5/21(土)	10:00~15:00	相互援助活動の趣旨 子どもの病気について
5/22(日)	10:00~15:00	子どもの世話(あそび) 救急法実習
5/28(土)	10:00~13:00	子どもの身体と心の発達(そだち) 質疑応答、入会手続き

《申し込み・問い合わせ先》

四日市市ファミリー・サポート・センター
(NPO法人体験ひろば☆こどもスペース四日市内)
TEL/FAX 323-0023



5月の予定

みんなであそぼう

みのり保育所 Tel 332-2392 9:30~14:30	10日・11日・12日・17日・18日・19日・24日・25日・ 26日・31日(駐車場がありませんのでできるだけ、徒歩、 自転車できてください)				
羽津文化幼稚園 Tel 331-3615		11日 (水)	18日 (水)	25日 (水)	
羽津子育て支援 ピヨピヨ Tel 331-4465		11日 (水)	18日 (水)	25日 (水)	
羽津保育園 Tel 331-6987		12日 (木)	19日 (木)	26日 (木)	
羽津幼稚園 Tel 331-4712	6日 (休み)	13日 (金)	20日 (金)	27日 (金)	

羽津子育て支援ピヨピヨ会場は、
羽津地区市民センター 一階 和室です
羽津幼稚園(三歳児対象)は休みです