

9月 みんなであそぼう

幼稚園・保育園にまだ入園されていないお子さんと保護者の方に遊び場を提供しています。
(参加費は無料で、予約はいりません)

はづ子育て支援 ぴよぴよ TEL 331-4465	10:00~11:30		7日 (水)		21日 (水)	AED講習 につき休み
みのり保育所 TEL 332-2392	9:30~14:30	1日・6日・7日・8日・13日・14日 15日・20日・21日・27日・28日 29日(火・水・木)				
羽津保育園 TEL 331-6987	9:30~11:30	1日 (木)	8日 (木)	15日 (木)		29日 (木)
羽津文化幼稚園 TEL 331-3615	10:00~11:30		7日 (水)		21日 (水)	
羽津幼稚園 TEL 331-4712	10:00~11:30	2日 (金)	9日 (金)	16日 (金)	23日 (金)	
3歳児対象	10:30~11:30		14日 (水)		30日 (金)	

28日
(水)

「よっかいち・はつらつ健康塾！」のご案内

9月6日(火) 13:30~14:30



- ◇場所 羽津中公会所
- ◇対象者 おおむね65歳以上の方
- ◇内容 「高齢期の食生活」について
- ◇持ち物 筆記用具、タオル、飲み物など各自必要なもの

参加費 無料
申込み 不要

《問い合わせ先》 四日市市北地域包括支援センター TEL 365-6215
羽津在宅介護支援センター TEL 334-3387

女性のための自己尊重講座 わたしを大切にするための3ステップ講座

自分自身を理解し、自分も相手も大切にする。“わたし”らしく生きるための小さなステップを踏み出しませんか？

- 1ステップ 9月17日(土) 「私は何を考えているのだろう～自分自身を知る～」
- 2ステップ 9月24日(土) 「うまく言葉にできない～自己表現してみる～」
- 3ステップ 10月1日(土) 「自分らしく生きたい～自分も他者も大切にする生き方を学ぶ～」

講師 石田ユミさん(フェミニストカウンセラー、臨床心理士)

- 時間: 全3回 いずれも13:30~15:30
 - 場所: 本町プラザ5階 第3会議室
 - 対象: 全3回参加できる市内在住・通勤・通学の女性 (はじめて受講される方を優先します)
 - 定員: 30人 (定員になり次第〆切)
 - 参加費: 無料
 - 託児: 有・生後6カ月から小学校3年生程度 無料ですが9月3日(土)までに要申し込み
 - 申込: 住所・名前・電話番号・託児の有無(託児希望の場合は子どもの名前と年齢)を、下記まで電話、FAXまたは、Eメールでお申し込みください。
- <申し込み・問い合わせ先> 四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」
TEL 354-8331 FAX 354-8339
Eメール kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

参加者
募集中

市民ファミリー健康体カテストのご案内

主催 四日市市教育委員会
四日市市スポーツ推進協議会

中央緑地体育館 9月11日(日) 8:30より受付開始

家族で体力測定会に参加して、それぞれの体力等の状態を確認し合いませんか？
日常の中でスポーツに親しみ、体力の向上と健康推進をはかりましょう。
今年から全市民を対象に市内一か所で行うことになりました。

- ◎対象者 ①コース 6歳~64歳(健全な男女)
- ②コース 65歳~79歳(健全な男女)

◎持ち物 運動のできる服装、体育館シューズ等
※詳しくは、下記連絡先へ、直接お問い合わせください。

参加費
無料



<問い合わせ先> 羽津地区スポーツ推進委員 西澤喜弘 TEL 331-5210

「高齢者・障害者の人権あんしん相談」

強化週間のお知らせ

近年、高齢者・障害者に対する虐待などの事案が多く発生しています。そこで、このような高齢者・障害者をめぐる様々な人権問題の解決にむけて今年度も全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」の強化週間を実施します。

～実施期間や相談番号のお知らせ～

- ★期間: 9月5日(月)から9月11日(日)の7日間
 - ★時間: 8:30~19:00(土日は10:00~17:00)
 - ★番号: 0570-003-110(全国统一番号)
- <問い合わせ先> 津地方法務局人権擁護課 TEL 059-228-4193
FAX 059-213-3319

実年齢より若いって言われたい! プロが教える『カラダスツキリ塾』



この秋から“キレイに!カッコよく!”変身してみませんか?
運動のプロ、食事のプロがみなさんの健康づくりをお手伝いします!

受付中



- 対象: 市内に在住する20歳以上の人
(心臓病・不整脈、運動制限のある人は要相談。主治医が運動不可と判断された場合は、参加できません)
 - 日時: 9月23日~11月11日のおおむね毎週金曜日13:30~15:30
 - 場所: 四日市地域総合会館 あさけプラザ(四日市市下之宮町296-1)
 - 内容: 簡単に行える筋トレ・調理実習など、全8回シリーズの教室
 - 定員: 50人(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員に通知)
 - 参加料: 1,600円(調理実習費等)
 - 申込み: 8月31日までに、現在治療中の病気や、服薬中の薬がある方は薬名をご確認の上、健康づくり課へ直接お電話下さい。
- <申し込み・問い合わせ先>健康づくり課 TEL 354-8291

9月の 自動車文庫



- 9月 9日(金) 別名三丁目 東ソー住宅 13:20~14:00
- 大宮町 志氏神社 14:10~14:40
- 八田二丁目 「エステート羽津」前 14:50~15:20
- 9月 15日(木) 緑丘町 集会所駐車場 14:20~15:00