



実り多い秋にしましょう!

6回 シリーズ

橋北地区社会福祉協議会 企画・運営 「生きがい講座」

生きがい講座



## 「歌声サロン」で楽しく秋を感じましょう!

歌や体操をしたりして、楽しく過ごします。

日時 11月7日(木) 13:30~15:00

場所 橋北地区市民センター 2階 会議室

講師 NPO福祉ネットどんぐり

定員 30名

【申込み】 10月15日(火)から受付中



参加費無料

生きがい講座

## お正月に向けて「ミニ門松」づくりに挑戦!

高さ30センチの門松を作ります。あなただけのオリジナルの門松でお正月準備はバッチリ!!

日時 12月26日(木) 13:30~15:30

場所 橋北地区市民センター 2階 会議室

講師 桜自然塾 横関 秀行さん

材料費 500円 定員 20名

【申込み】 11月11日(月)から受付します。



生きがい講座

## バスで大人の社会見学に行こう! (楠地区)

日時 平成26年1月16日(木) 9:00~12:30

橋北地区市民センター 8:30 集合

(8:45出発 → 橋北地区市民センター 12:30頃着)

日程 四日市市楠歴史民族資料館 → 酒蔵 宮崎本店(試飲あり)

→ はまぐり蓄養場見学(即売あり)

定員 35名 参加費 無料

【申込み】 11月11日(月)から受付します。

【申込み・問い合わせ先】 橋北地区市民センター TEL 331-3787

生きがい講座 . . .

各講座とも先着順です。(定員になり次第締め切り)

## こにゅうどうくんの☆ちよこつと健康情報

part 4

目指すは元気で長生き！合言葉は「ふつう」の体型

体重は、健康状態との関連が強いといわれています。体型はBMI という指標でチェックできます。

BMI = 体重 ( ) kg ÷ 身長 ( ) m ÷ 身長 ( ) m

BMI が 18.5 未満=やせ / 18.5 以上 25 未満=ふつう / 25 以上=肥満

BMI = 22 が最も病気  
になりにくいんだよ

### ダイエットは必要ですか？

過度の「やせ願望」から極端な食事制限をしていると、妊娠・出産に備えた身体や丈夫な骨を作ることができません。



こにゅうどうくん

### 規則正しく食べていますか？

食事を簡単なものやお菓子で済ませることが続くと、高齢期の人、栄養不足から感染症や寝たきりにつながることもあります。

健康づくり課

TEL 354 - 8291

詳しくは四日市市ホームページにて

トップページ(中央下)よく利用される情報(健康・医療)→「健康情報」から

## 一緒に考えませんか？

さんかくカレッジ2013 はもりあ四日市

心豊かな高齢期を迎えたいあなたへ・・・

終末を迎えるまでの人生を、生き生きと、男女ともに協力して社会とかかわりを持ちながら自立した生活を送る。そんな一歩を踏み出すためのセミナーです。

日 時	内 容
11月22日(金)	~高齢期を迎えるための整理収納と過ごし方 《講師》中村 恭子さん(整理収納アドバイザー認定講師)
12月13日(金)	13:30 ~ ~おしゃべりを楽しみながら小物づくり! ~ 《講師》佐藤 澄子さん(暮らしの夢プラン)
1月19日(日)	15:30 ~ ~アクティブエイジングのための基礎知識~ 《講師》白石 成明さん(日本福祉大学准教授)
2月16日(日)	~高齢者のコミュニティづくり~ 《講師》田中 紘美さん(ライフサポート三重西運営委員長)

《対象》市内在住、通勤、通学の男女

《場所》本町プラザ 6階 会議室

《定員》40名(定員になり次第締切)

《料金》4回通して1000円

《その他》託児有(無料 6カ月から小学3年生程度 要申込 11月12日(火)締切)

《申込み・問い合わせ先》

11月1日(金)9時より申込受付開始 電話または講座名、参加者名、住所、電話番号、託児の有無(必要な場合は子どもの名前と年齢)を記入しFAX、メールで はもりあ四日市へ

TEL 354 - 8331 FAX 354 - 8339

Eメール [kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp)(日・月休み)



# “気がるに楽しく健康づくり！”四日市健康フェスティバル



健康に関する相談・体験ができる健康フェスティバルを開催します。この機会に健康づくりを始めませんか！

【日時】 12月1日(日) 10:00~15:00

【場所】 三重北勢健康増進センター(四日市市塩浜町1番地11)

【内容】

体験コーナー(入れ歯クリーニング(先着30名)、歯周病検査(先着100名)、  
歯みがき指導、矯正診断、鍼灸マッサージ、気功体操、介護予防チェックなど)

相談コーナー(薬、禁煙、鍼灸、マッサージ、歯、姿勢、こころなど)

「小児はり」の紹介

健康ボランティアコーナー(高齢者の食育、介護予防ストレッチ、ステキ健康おどり、  
知ってほしい！精神障害(体験発表))

ふれあいのお店コーナー(パン、毛糸製品、手工芸品、小物類、竹炭、菓子の販売)

施設の無料開放も同時開催します(9:30~18:00)



**血圧・骨強度・血管年齢・体脂肪測定**の総合判定は抽選になりました。

ご利用希望者が多いため今年度は総合判定(血圧・血管年齢・骨強度・体脂肪測定)に  
限り抽選による事前予約制とさせていただきます。

定員30名(10時・11時・12時・1時・2時各6名)

なお、各個別測定については当日でもご参加いただけます。

申込み方法は、往復はがきに住所・氏名・電話番号・希望時間(午前・午後)をご記入の上、  
「510-0851 四日市市塩浜町1-11 三重北勢健康増進センター健康フェスティバル  
総合判定申込係」までお送り下さい。

**締切日 11月15日(金)到着分**

抽選結果については11月20日頃に返信いたします。

【問い合わせ先】 三重北勢健康増進センター(ヘルスプラザ) TEL: 349-3311 FAX: 348-0017



の予定

## おともだちとあそびましょう！

橋北保育園	9:30~11:30	6日	13日	20日	27日
TEL 331-4049	0歳~未就園児	(水)	(水)	(水)	(水)
橋北幼稚園	10:00~11:30	7日	14日	21日	28日
TEL 331-7240	0歳~3歳	(木)	(木)	(木)	(木)
橋北幼稚園	10:00~11:30		12日		29日
いちご組	3歳児		(火)		(金)

