



KYOHOKU.HOKKORI

検索



謹んで新春のお慶びを申し上げます。  
本年もよろしくお願ひいたします。



橋北地区市民センター 職員一同

## ホッコリ企画 第5弾!

# ヨガ講座

体を動かして心も一緒にリフレッシュ!  
自分だけの時間を楽しんでみませんか

橋北ホッコリとは

橋北地区周辺に住まれて日の浅い方が、地域の皆さんとホッコリ、マツリしながら交流する集いを企画しています。講座やイベントをどんどん行っていきますので、是非ご参加ください。

日時：2月26日（金） 10:00～11:00  
場所：橋北交流会館1階 地域活動室  
講師：片山 志帆 さん（ヨガインストラクター）  
定員：12名  
参加料：無料  
持ち物：ヨガマット、飲料、タオル、ひざ掛けまたは毛布  
※当日は、講座開始の2時間前までに食事をお済ませください。



1月19日（火）より橋北地区市民センターにて受付を開始します。お電話・窓口にてお申し込みください。

※新型コロナウイルスの関係で、急遽中止・変更になる可能性があります。

〈お問合せ〉 橋北地区市民センター TEL：331-3787

## 飼い主さんへお願い ～ご近所に迷惑をかけていませんか？～

### 犬のフンは責任をもって処理しましょう!

道路や公園、他人の敷地などは、犬や猫のトイレではありません。散歩のときには必ずシャベル・ビニール袋などのフンを片付ける道具を携帯し、必ず「ペットのフン」を持ち帰りましょう。飼育小屋の周辺は清潔にしましょう。



回 覧								

# 自動車文庫

1月29日(金)



橋北地区市民センター  
10:00~10:40  
滝川公園  
10:50~11:20

市民税・県民税  
(第4期)

納期限は2月1日(月)です



子育てを地域で支えあう

四日市市ファミリー・サポート・センターからのお知らせ



「令和2年度

## 第4回 依頼会員講習会と新規登録会」のお知らせ

ファミリー・サポート・センターの仕組みと趣旨について、良く理解をしていただくために、平成28年度より依頼会員向けの講習会を実施しています。

新たに依頼会員として登録される方はもちろん、すでにご利用されている方で未受講の方も、受講してください。

日 時：2月20日(土) 13:00~16:00

\*講習会は14:30終了です。その後、希望される方は依頼会員の登録手続きをいたします。

場 所：三浜文化会館

定 員：保育の都合により、20名程度といたします。(先着順に受け付けます)

申込方法：電話にてお申し込みください。

保 育：有り/無料 ※事前にお申し込みください。

申込み・問合せ：四日市市ファミリー・サポート・センター TEL/FAX：323-0023

## ステキ健康サポーター養成講座のお知らせ

健康づくりのために生活習慣病予防の運動や食事について学び、  
緑あふれる身近な公園で仲間と楽しく活動しませんか？

対 象：市内在住の20歳以上~75歳未満の人

[受講後、ステキ健康サポーター(健康ボランティア)としてボランティア活動ができる人]

定 員：30人(申込み多数の場合は抽選。参加の可否は全員にご連絡します)

日 時：2月12日・19日・26日、3月5日・12日

(毎週金曜日 9:30~11:45)

場 所：ヘルスプラザ 軽運動室 (四日市市塩浜町1番地11)

内 容：生活習慣病予防に関する講義や運動実習と、運動を人に伝えるコツを学びます。

参加料：無料

申込み：①教室名 ②名前(ふりがな) ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号

⑥公園ステキの会(ステキ健康サポーター主催)に参加したことがある人は

公園名を明記し、1月27日(水)〈必着〉までに、はがきかファクス、電話または健康づくり課窓口へお申し込みください。

※災害・感染症等により、内容の変更や教室を中止する場合があります。

〈お問合せ〉 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5  
TEL：354-8291 FAX：353-6385