



9/19

(木)

メイクセラピストに

「メイク」をしてもらっちゃおう!

10:00~11:30

いつもと違った特別な1日を過ごしませんか?

- ※場所 橋北地区市民センター 2階 会議室
- ※講師 美人塾さん
- ※定員 15名
- ※受講料 300円 当日徴収します
- ※申込み 橋北地区市民センターTEL 331-3787
(定員になり次第締め切ります)



申込み 受付中!

第2回



みんな楽しく うたって元気!!



初めての方も気軽に参加してみませんか?。

毎年好評の講座です。今年度も、6月、9月、12月、3月の第3木曜日です。

日時 9月19日(木) 13:30~15:00

場所 橋北地区市民センター 2階 会議室

内容 先生の生伴奏で、童謡、唱歌、流行歌

講師 梶原 喜久子さん(おたまじゃくしの会)

持ち物 飲み物、動きやすい服装でお越しください。

申込み不要(参加費無料)当日、直接会場へお越しください。

楽しいよ!!



集団ガン検診を受診される方へ

8月26日(月)に橋北地区市民センターに於いて集団ガン検診を実施します。当日は、駐車場が大変混雑する場合がありますので、受診される方はできる限り徒歩、または自転車でお越しください。

皆さまには、大変ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

9/20

(金)



男の料理教室

9:00~12:00

初めての方も、ぜひ気軽に参加してみませんか？

- >場 所 橋北地区市民センター 2階 調理室
- >持ち物 エプロン・三角巾・布きん
- >定 員 18名(先着順、定員になり次第締め切ります)
- >材料費 500円(当日徴収します)
- >申込み先 橋北地区市民センター TEL 331-3787



《メニュー》

- ・3色丼
- ・とんかつ
- ・吸い物 他



ヘルスリーダーによる イキイキ教室

♪皆で楽しくワイワイガヤガヤ♪

- 日 時 9月20日(金) 13:30~15:00
- 場 所 橋北地区市民センター 2階 会議室
- 持ち物 タオル・必要な方は飲み物など
動きやすい服装でお越しください。
- 内 容 ストレッチ体操・レクレーション・歌

- ・申込みは不要
- ・参加自由、無料

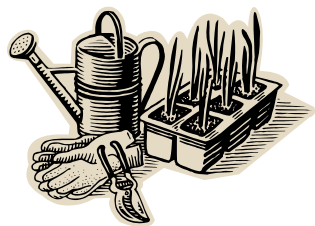
9月の日程

おともだちとあそびましょう!

橋北保育園 TEL 331-4049	9:30~11:30 0歳~未就園児	4日 (水)	11日 (水)	18日 (水)	25日 (水)
橋北幼稚園 TEL 331-7240	10:00~11:30 0歳~3歳	5日 (木)		19日 (木)	26日 (木)
橋北幼稚園 いちご組	10:00~11:30 3歳児		10日 (火)		24日 (火)

保育園・幼稚園へ遊びに行くときは着替え、タオル、お茶、帽子を忘れないでね!!

中央緑地を花で飾りましょう！



ボランティアを募集します

市の中心部に近く、多くの方々がスポーツや、憩いの場を求めて集う中央緑地に季節の花々を咲かせてみませんか。中央緑地での花ボランティアを次のとおり募集いたしますので、奮ってご応募ください。

※応募先 四日市市役所4階 市街地整備・公園課 公園係
TEL：354-8197 FAX：354-8404
E-mail：shigaichiseibi@city.yokkaichi.mie.jp

※応募期間 平成25年9月5日から平成25年9月20日
(土日祝日除く 8時30分～17時15分)

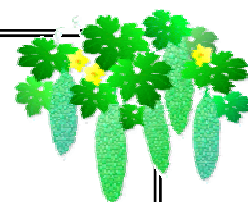
※応募対象 草花が好きで、継続して草花の世話ができる方。
平日に作業ができる方。
個人でもグループでも結構です。

*花苗、培養土、肥料などは市街地整備・公園課で提供します。

※応募方法 電話又はメール、ファックス等で市街地整備・公園課 公園係までご応募ください。



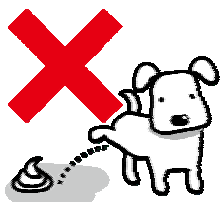
～ゴーヤで(緑のカーテン)省エネ効果～



昨年獲れたゴーヤの種から、今年もセンター事務所の窓辺に、「緑のゴーヤカーテン」が順調に成長し、夏の強い日射しを和らげ省エネ効果はもちろん 事務所から見た目も涼しく癒し効果もあります。

今年は まだまだ暑い日がしばらく続きそうです。皆さまも夏の健康管理に気をつけて暑さを乗り越えてください。

犬の糞尿禁止



愛犬家の皆さまへ

散歩中のふんの始末は飼い主の義務です。

必ず持ち帰りましょう。