



# 橋北「おとなの小学校」講座

テーマ

## 「介護保険制度を勉強しよう」

一般聴講生募集

★日時 8月27日(木) 9:30~11:30

★場所 旧東橋北小学校 コミュニティー室

★参加費 無料

《申込・問合せ先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787



## 交通安全親子教室

- ☞対象者 市内在住の小学6年生以下のお子様及び保護者
- ☞場所 四日市市総合会館8階 第4会議室
- ☞日時 8月19日(水) 10:00~11:30  
8月20日(木) 10:00~11:30  
8月20日(木) 14:00~15:30
- ☞定員 各回30名 (応募多数の場合は先着順)
- ☞内容 交通安全クイズ、他 (内容が変更となる場合があります)
- ☞申込み 8月10日までに、参加希望日時、氏名(保護者様、お子様)、学校名、学年、電話番号をFAX354-8302もしくは、メール(E-mail: [dourokanri@city.yokkaichi.mie.jp](mailto:dourokanri@city.yokkaichi.mie.jp))にて  
《問合せ先》 道路管理課 交通安全係へ



参加者募集  
参加費無料

## ~橋北地区市民センターからのお知らせ~

市民センターでは業務時間内に使用済乾電池を随時受け入れております。事務所の中に缶がありますので入れてください。

(声をかけていただければご案内させていただきます)

種類	処理方法
ボタン電池・充電式電池	販売店へ返却してください
水銀体温計	年1回 各地区収集日(9月)



元気に夏をすごそう!  
熱中症を予防して

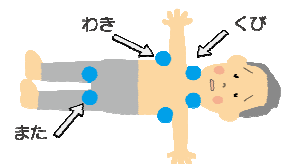
### 熱中症の症状

めまい 頭痛 吐き気 汗が止まらない 立ちくらみ 筋肉痛 体がだるいなど

### 熱中症が疑われる人を見つけたら

1. 涼しい場所に避難させる
2. 衣服を脱がせ、首、脇、太もものつけ根などを冷やす
3. 水分・塩分を補給させる

自力で水分が飲めない、症状が改善しなければ救急車を呼びましょう。





# 実年齢より若いって言われたい！ プロが教える『カラダスッキリ塾』



みなさん、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。

- ☆対象 市内に在住する20歳以上75歳未満の人  
(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4日～10月30日のおおむね毎週金曜日13:30～15:30
  - ☆場所 四日市市勤労者・市民交流センター(日永東1丁目2-25)
  - ☆内容 生活習慣チェック・筋力トレーニング・調理実習など、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)
  - ☆参加費 1,600円(調理実習費等)
  - ☆申込 8月20日(必着)までに、教室名、お名前(ふりがな)、郵便番号・住所、  
生年月日、電話番号、今までにかかった病気・現在治療中の病気の有無  
(有の場合はその病名)、服用中の薬の有無(有の場合はその名前)、  
心臓病・不整脈の有無、運動制限の有無を、電話、ファクス、はがき、  
または直接健康づくり課窓口(市役所3階)へ
  - ☆その他 調理実習は10月7日(水)または9日(金)10:00～13:00  
四日市市総合会館で実施
- <<問合せ先>> 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5  
 Tel 354-8291 Fax 353-6385

## 「地域でお達者クラブ」を利用しませんか

いつまでも元気で過ごすために、地域の皆さんと一緒に介護予防を始めませんか？  
簡単なストレッチ・筋力トレーニングの紹介をします。

- ◎対象 会場と駐車場の確保ができ、参加者がおおむね65歳以上で  
10人以上の団体
  - ◎日時 平成27年10月～平成28年3月のうち最高5回  
月～金曜日の午前または午後1時間程度  
(実施月は相談に応じます)
  - ◎内容 皆さんで介護予防に取り組んでいけるよう、パンフレットや  
カセットテープ・CD・DVDなども使用し、体操を覚えていただきます
  - ◎参加費 無料
  - ◎申込 8月20日(必着)までに、団体名、代表者の名前・郵便番号・住所・  
電話番号、「地域でお達者クラブ」希望と明記の上、はがきかファクス、  
または電話か直接健康づくり課窓口(市役所3階)へ
- ※事前に、実施日時等について、代表者と健康づくり課の打ち合わせが必要です



<<問合せ先>> 健康づくり課 〒510-8601 諏訪町1-5  
 Tel 354-8291 Fax 353-6385



# 8月 あそぼう会



※暑さ対策に帽子と水筒を忘れないでね。



橋北保育園	9:30~11:30	5日	19日	26日
TEL 331-4049	0歳~未就園児	(水)	(水)	(水)
橋北幼稚園は8月のあそび会はお休みです				



**橋北綾合唱団**

**コーラス団員募集!**

♪土曜コース  
 ◎練習日 毎月第2・4  
 ◎時間 午後1時30分~3時30分  
 ◎場所 旧東橋北小学校1階 コミュニティ一室

♪木曜日コース  
 ◎練習日 毎月第1・3  
 ◎時間 午前9時30分~11時  
 ◎場所 橋北地区市民センター1階 和室

《連絡先》 廣山 TEL 331-3871 (携帯) 080-5103-4356



## 会員募集

## たのしいヨーガ

※日時 毎週火曜日 19:00~20:30  
 ※場所 橋北地区市民センター2階 会議室  
 ※見学またはお試し体験をしていただいても結構です。  
 (その時にバスタオルをお持ちください)

《連絡先》 山本 TEL 331-5090

