

# おしらせ

橋北地区市民センター  
TEL 331-3787  
FAX 330-0220  
NO. 5

平成28年 6月 5日



## 「腰痛予防と健康体操」

～腰痛予防の健康知識を学んでいただきます～

14:00~15:00



- ◆場 所 橋北地区市民センター 2階 会議室
- ◆講 師 院長 北出 真彦さん（さぽーと整体接骨院）
- ◆定 員 20名（先着順）
- ◆持 ち 物 動きやすい服装・お茶・タオル等
- ◆申 込 み 6月20日（月）より橋北地区市民センター窓口または電話でお申込みください。

参加費・無料

※日頃のちょっとした対策で腰痛の軽減できる体操を教えてください。  
※腰痛で悩まされている方は、ぜひこの機会に気軽にご参加してみませんか。

《問合せ先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787



## 不審電話に注意！！

四日市市内において、警察官をかたる者からの不審電話が連日入っています。  
不審な電話を受けたら、すぐに家族や警察に相談してください。

## 三重県交通安全スローガン募集！

・応募期間 28年7月1日（金）  
～8月31日（水）

現在のスローガン

ゆずりあう 心が三重<sup>みえ</sup>る 道が好き  
～安全は あなた自身の 心がけ～

《問合せ先》三重県環境生活部 くらし・交通安全課

TEL 059-224-2410

Fax 059-228-4907

回  
覧



## 敬老行事の実施にあたって



橋北地区では、高齢者の皆さんを敬愛し、長寿をお祝いするため、本年も、9月に自治会毎に敬老行事を行います。当日は、できるだけ多くの方に参加していただきたいと考えており、市にお願いして70歳以上の方の名簿（住所、氏名、生年月日、性別を記載）を閲覧させていただき、対象の方には、もれなく案内を送付したいと考えています。

つきましては、名簿の個人情報については、この敬老行事にのみ使用し、秘密保持の厳守を徹底いたしますので、私どもが開催します敬老行事が円滑に実施できますよう、皆さんのご理解、ご協力をお願いいたします。

なお、名簿にお名前等を載せたくない方は、誠にお手数ですが、**平成28年6月30日(木)**までに介護・高齢福祉課（電話354-8425）へご連絡をいただきますようお願いいたします。その場合、お名前等が名簿に載りませんので、敬老行事のご案内や敬老記念品をお届けできませんのでご了承ください。

また、昨年までにご連絡をいただいた方は、改めてご連絡いただく必要はありません。

## 「よっかいち・はつらつ健康塾！」のご案内

《テーマ》 高齢期を元気に過ごすための食事ポイント

- ◎日 時 6月9日(木)
- ◎場 所 橋北地区市民センター2階 会議室
- ◎時 間 13:30~15:00
- ◎対 象 おおむね65歳以上の市民の方
- ◎申込み 申込み不要(当日直接会場へ)・参加費無料
- ◎持ち物 筆記用具、タオル、必要な方は飲み物  
動きやすい服装でお越しください。



※みなさんお誘いあわせのうえ、気軽にご参加ください。

《問合せ先》 橋北地区市民センター TEL 331-3787



## 自動車文庫 6月30日(木)

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

