



# 保々地区市民センター サークル紹介

	午前	午後	夜間
月曜日	保々リズム体操教室 第1・2・3週《10:00~11:30》 		
火曜日	赤いくつ(フォークダンス) 第1・3週《10:00~12:00》 		
水曜日	ヨガ同好会 週1回《10:00~11:30》 		三重岳風吟道会保々支部 (詩吟) 月4回《19:00~21:00》
木曜日	保々書道クラブ 第1・3週《9:00~12:00》 		
金曜日	リフレッシュヨガ 週1回《10:00~11:30》 		ヨガサークル 週1回《19:00~20:30》
不定期	親子クッキング 《10:00~12:00》 		

## 各サークル 会員募集中です!

一度体験や見学をしてみませんか?  
参加希望の方は、保々地区市民センターへお問い合わせください。

## サークルを新しく作りませんか

こんなことしたい!...とサークルを探してみえる方、一緒に活動したい!...とサークルを作りたい方など、センターだよりで紹介させていただきたいと思いますので、ご連絡ください。

【お問合せ・連絡先】保々地区市民センター・保々地区地域マネージャー  
☎339-0001 Fax339-8004

河瀬 亡 河瀬 年子 様  
正敏 様 (中瀬古)

【香典返しに代えての「寄付」  
地域社会福祉基金にご寄付  
いただき、ありがとうございます。  
ました。

## 社協からのお知らせ



## 納期のお知らせ

固定資産税・都市計画税  
第2期分の納付期限は

7月31日(金)です。

お忘れなく お早めに納めて下さい

## 『脳カリフレッシュ教室』、『いきいきライフ教室』を開催します

脳カリフレッシュ教室：認知症予防に効果的な運動を行います

対象：65歳以上の人  
日時：木曜日午後コース 8月27日~9月17日の毎週木曜日  
13:45~15:15(全4回)  
申込締切：8月16日(必着)まで



いきいきライフ教室：障害のある人と介助者が一緒に運動(水中運動を含む)を行います

対象：18歳以上で、集団の教室に参加できる人とその介助者  
日時：コース(身体障害者手帳所持者：車椅子を利用していない人)  
7月24日~9月4日の隔週金曜日 9:45~11:15(全4回)  
コース(療育手帳所持者)  
7月28日~9月8日の隔週火曜日 15:00~16:30(全4回)



申込締切：7月14日(必着)まで  
その他：手帳所持者お一人で参加できる場合もあります

### 各教室共通

場所：三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」(四日市市塩浜町1-11)  
料金：無料  
その他：心臓病・不整脈や運動制限がある人のうち、主治医が運動不可と判断された場合は、参加できません

詳しくは、下記までお問い合わせください  
三重北勢健康増進センター「ヘルスプラザ」1階総合受付  
電話：059-349-3311 Fax：059-348-0017  
受付時間：9:30~21:00(日曜日は9:30~18:00)  
休館日：月曜日 祝日の場合はその翌日



## 特別展

# 大昆虫博

7月18日(土)~8月30日(日)

会場	四日市市立博物館4階 特別展示室
開館時間	9時30分~17時(入館は16時30分まで)
休館日	月曜日(7月20日は開館、翌日休館)
観覧料	一般500円 高大生350円 中学生以下無料
後援	中日新聞社、朝日新聞社、毎日新聞社、読売新聞社、伊勢新聞社、 エフエムよっかいち(株)、三重エフエム放送、 (株)シー・ティー・ワイ、三重テレビ放送、NHK津放送局
企画協力	リンクス・アソシエーツ



小さくも美しい昆虫たちの視点から、自然と共生する動植物とわたしたちが住むまちの環境について考えましょう。

## 主催

四日市公害と環境未来館

〒510-0075 三重県四日市市安島一丁目3番16号

電話 (059)354-8065 FAX (059)329-5792

ホームページ <http://www.city.yokkaichi.mie.jp/yokkaichikougai-kankyomiraikan/>