

「コツコツ取り組もう♪骨粗鬆症予防の食生活と運動」のご案内

こつせしやうしやう

骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ取り組むことが重要です。

すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

日時：10月19日（水） 10：00～11：30

会場：保々地区市民センター 2階 会議室

対象：おおむね65歳以上の市民

講師：食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

定員：30名程度（申込不要）

参加料：無料

持ち物：マスク、タオル、飲み物、筆記用具、運動しやすい服装でお越しください。

その他：発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。また、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

【お問合せ】 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL：354-8170 FAX：354-8280



保々こども園子育て支援センターのご案内



利用案内

●月曜日～金曜日 9：30～12：00 12：30～14：30

❖予約はいりません。（無料）

❖お子さんの体調に合わせてご都合の良い時間にお越しください。

❖保護者の方はマスクを着用してください。

❖利用者全員の方の体温を測定していただき、担当者にお知らせください。



〈10月の行事予定〉

5日（水） 栄養士相談 10：00～11：30（受付は11：15まで）

21日（金） 保健師相談 10：00～11：30（受付は11：15まで）

27日（木） にこにこミュージックボックス 11：00～11：30

身体測定（身長・体重）いつでもどうぞ。担当者に声をかけてください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

四日市市西村町2725-1 TEL：059-339-0919

10月の自動車文庫



7日（金）

人権プラザ小牧 10：10～10：40

市場町 10：50～11：20

西村町営農センター 13：40～14：10

高見台 14：20～15：00

19日（水）

中野町稲場池 14：30～15：00

「児童虐待とDV～取材を通して見えてきたもの～」

講師 杉山 春 さん (ルポライター)



児童虐待の背景にDVがあることは少なくありません。

数々の児童虐待死事件を取材・執筆している講師が、密接な関係の中で起きるDVと児童虐待について、取材を通して見えてきたことをお話します。

日時：11月17日(木)

14:00～15:30 (開場13:30)

場所：四日市商工会議所 1階 ホール

定員：100人程度

(10月1日(土)9:00受付開始、定員になり次第〆切)

託児：無料、先着5人程度(6カ月から未就学児まで)

(11月5日(土)までにお申込みください。)

※マスクの着用をお願いします。新型コロナウイルス感染症の状況により、講演が中止・延期となる場合があります。



【お問合せ・お申込み】

四日市市男女共同参画センター「はもりあ四日市」

四日市市本町9番8号 本町プラザ 3階

TEL：354-8331 FAX：354-8339

Eメール：kyoudousankaku@city.yokkaichi.mie.jp

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！



【開館時間】

<第1部>9:00～11:30 <第2部>12:30～14:00 <第3部>15:00～19:00

※9月から夏季の終了に伴い、小学生の利用は17:00までとなります。

また9月から、中高生の利用を19:00までに変更します。

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。



【主なイベント日時・内容】

料金 無料

10月11日 (火)	9:30～11:00 ※受付終了時間 10:30	赤ちゃん広場 体重測定や助産師に発育相談ができます。	対象/0歳～18か月、 出産予定の人 定員/当日先着10組 持ち物/母子手帳、バスタオル
10月16日 (日)	①10:00～ 11:00 ②15:30～ 16:30	手形カードをつくらう 家族で手の大きさをくらべをしよう。成長の記録にもなります。	対象/どなたでも 定員/各回当日先着15組 (1家族1枚)
10月16日 (日)	①10:00～ 11:00 ②15:30～ 16:30	プラザフォトスポット 家族や友だち同士で写真をとろう。	対象/どなたでも 定員/1回につき 1グループ5名まで
10月24日 (月) ～ 10月31日 (月)	9:00～17:00 ※消毒時間は除く	ハロウィンタトゥーシール 手描きのタトゥーシールを作って、自分自身をハロウィン風にデコっちゃおう！	対象/どなたでも 定員/材料がなくなり次第終了 ※アレルギーや肌に不安のある方はお控えください。



【お問合せ】TEL：330-5020 FAX：334-0606

HP：https://cocoplaza-yokkaichi.jp/

所在地：四日市市東新町26番32号 橋北交流会館4階

