



健康づくりボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

## H28年度 イキイキ教室

介護予防のための無理のないストレッチや筋トレ、レクリエーションなどで楽しく体を動かします！

日時：平成28年 **5月18日** (水) 午前10時～11時30分

(次回は9月14日(水)です)

場所：保々地区市民センター2階 会議室

対象：おおむね65歳以上の市民の方

持ち物：タオル・水分補給用の飲み物

※動きやすい服装でお越し下さい！ 申し込み・参加費は不要です。

【問い合わせ先】 四日市市役所 健康づくり課 ☎354-8291



## 今年もホタルの季節がやってきました！

保々地区ではゲンジボタルが、古城川周辺や西村町の彦左川周辺で生息し、毎年見ごろは、5月の下旬から6月の月上旬の約1週間位と予想しています。

保々の自然に親しむ会では、下記の通り観察会を予定しています。

日時：**6月4日(土)** 19:00 集合

場所：保々地区市民センター 2階 会議室

講師：斎藤 寿見 氏 (保々ホタルの会)

※詳細については、5月下旬号回覧でお知らせします。



## 平成28年 熊本地震災害の被災者にご支援をお願いします！

熊本地震災害で被災された方々を支援するため、下記のとおり義援金を受け付けています。市民の皆様の温かいご支援をよろしくお願いいたします。



### 【募金箱設置場所】

各地区市民センター

市役所1階 市民課

市役所3階 健康福祉課

市民窓口サービスセンター



【問合せ】 日本赤十字社四日市市地区

(健康福祉課内 ☎354-8109 FAX359-0288)

今の体力維持に！ 生活習慣病（心臓病・脳卒中等）予防に！

公園ステキの会で **一緒に運動しませんか!!**

年齢・性別問わず OK!

いつからでも OK!

しかも無料

申込みも不要です!

## 近くの『公園ステキの会』紹介

場所：北勢中央公園 水のプラザ

日時：毎週 木曜日 9:30～11:00 (雨天中止)

内容：ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングなど

### どんなことするの？

☆生活習慣病予防エクササイズ

～ストレッチ・筋力トレーニング・ウォーキングなど～

(スロー筋トレは、NHK「ためしてガッテン」で紹介され、効果検証済み!)

☆ラジオ体操やタオルなど身近なものを使っての体操

☆健康情報をお知らせしたり、親睦レクリエーションもあります。

主催：ステキ健康サポーターの会 (健康ボランティア)

問合せ：四日市市健康づくり課 ☎354-8291



## 市内に設置されている防災行政無線(固定系)の 放送・吹鳴訓練を実施します

(1) 実施日時 6月1日(水) 午前11時00分から数分程度

(2) 訓練内容

訓練機器	放送・吹鳴内容
防災行政無線 (固定系)	<p>市内全て(※)の防災行政無線(固定系)屋外拡声子局・モーターサイレンから一斉に次のように放送されます。</p> <p>【放送内容】上りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)</p> <p>「こちらは、こうほうよっかいちです。」</p> <p>「ただいまより吹鳴するサイレンは訓練です」</p> <p>「くりかえします。ただいまより吹鳴するサイレンは訓練です。」</p> <p>下りチャイム音(♪ピンポンパンポン♪)</p> <p>&lt;サイレン60秒 1回吹鳴&gt;</p>

地域住民の皆さんに参加していただく訓練ではありません。

※059-351-4004(自動電話応答機能)にTELしていただくと放送内容が確認できます。



※ 屋外拡声子局 市内117箇所

モーターサイレン 市内45箇所

【お問い合わせ先】

四日市市 危機管理資室

電話059-354-8119