

イキイキ教室



対 象：おおむね65歳以上の市民の方
 会 場：保々地区市民センター 2階 会議室
 日 時：4月16日（水） 10：00～
 持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク
 内 容：ストレッチ体操、筋トシ、脳トシ、歌など
 その他：申し込み不要・参加費無料
 お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください

認知症予防のための“コグニサイズ”も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を
 合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで考案された、
認知症予防の運動方法です。



健康な毎日を目指して、みんなで楽しく、一緒に介護予防に取り組みましょう♪

【お問合せ】 高齢福祉課 TEL：354-8170

音声入力徹底活用講座を開催しました



2月27日（木）、保々地区市民センターにて音声入力徹底活用講座を開催し、5名の方に受講いただきました。最初にスマートフォンで音声による文字入力をする際の基本的な注意事項を学びました。次に、Googleのメモアプリを利用して、講師の先生の指導を受けながら、音声での文字入力を使いこなすことができるようになりました。来年度もスマートフォンの使い方を学ぶ講座を実施予定ですので、お気軽にご参加ください。

4月の自動車文庫

11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

23日（水）

中野町稲場池

14：30～15：00



みんな食堂「よってこCAFE」が開催されました

3月8日（土）保々小学校グラウンドで、第5回みんな食堂「よってこCAFE」が開催されました。今回のイベントは、がっこうプレーパークとして、くわなプレーパークさんの協力を得て、こどもの自由な遊び場の催しを実施しました。

豚汁、ごはんの炊き出しや、ドラム缶風呂、凧作り、喫茶スペース、保々分団さんによる消火体験など多彩な催しに、200人以上の方の参加がありました。

当日は、民生委員児童委員協議会さんや朝明高校の生徒さんなど多くのボランティアの方に、スタッフとして支援していただきました。ありがとうございました。

来年度も実施予定で、改めてご案内いたしますので、どうぞご参加ください。



あさけプラザの事業に、ぜひご参加ください。

4月キッズのはつらつエクササイズ

- 日時：4月9日（水） 10：30～11：15
場所：体育館
内容：ストレッチやかっこ、バランス運動など
講師：スポーツインストラクター 藤原 ルミさん
対象：四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者
（幼児1人と保護者1人で1組）
定員：40組（先着順）
参加費：無料
持ち物：動きやすい服装、体育館用上履き、バスタオル1枚、
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物
申込み：4月7日までに、専用フォームから



お申込みはこちら



久留倍(くるべ)官衙(かんが)遺跡とその時代ウォーキング

- 日時：4月20日（日） 9：00～12：00
場所：1階 ロビー集合（8：45より受付）
講師：四日市市文化課文化財グループ
対象：四日市市か三重郡に在住、または通勤・通学する人
定員：20人（応募多数の場合は抽選）
参加費：無料
持ち物：動きやすく汚れてもよい服装、水分補給用飲み物
その他：小雨決行。中止の場合、当日8：00～8：15に電話で連絡
申込み：4月6日までに、専用フォームから、または6日（必着）で、
講座名・住所・名前・年齢・電話番号を、往復はがきで、
あさけプラザまで送ってください。



お申込みはこちら



※講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、
「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

【お問合せ】 あさけプラザ 陣田・鈴木・伊藤
TEL：363-0123 住所：四日市市下之宮町296番地1



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 9:30～14:30

❖予約はいりません。(無料)

❖お子さんの体調にあわせてご都合の良い時間にお越しください。



【ランチルームのご案内】

令和7年度は4月より毎週火・水曜日(11:30～12:30)に実施します。

ご利用の方は、担当者まで、お知らせください。

***身体測定は随時受け付けています。
支援員までお声掛けください。**

〈4月の行事予定〉

- ・令和7年度の支援センターは7日(月)より始まります。
- お休み期間 3月28日(金)～4月4日(金)
- ・令和7年度の新規登録をお願いします。
- 4月から新年度になりますので、今まで利用していた方も新規登録をお願いします。

四日市市西村町2725-1 TEL: 339-0919

四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう!!



【主なイベント日時・内容】

料金 無料

4月13日 (日)	10:00～11:15	よかパパひろば 今回は紙ふぶきであそびます。おしゃべりタイムでは保護者同士交流しましょう。	対象/どなたでも 定員/おおむね15組 (受付9:00～) 持ち物/水分補給できるもの
4月16日 (水)	9:30～11:00	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/先着10組 (受付9:00～10:30) 持ち物/母子手帳、バスタオル
4月20日 (日)	①10:30～11:30 ②15:30～16:30	マスキングウォールアート マスキングテープをつかってプラザの壁をデコレーションしよう。	対象/どなたでも 材料がなくなり次第終了
4月26日 (土)	10:30～11:00	えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう。	対象/どなたでも

※行事の内容を変更する場合があります。開館状況、イベント実施状況など詳しくは、ホームページをご覧ください。

【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

社協からのお知らせ

【香典返しに代えてのご寄付】

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した。

亡

勝田 利雄様

勝田 文子様

(中野町一色)

