

# 妊産婦・乳幼児サポート講座

主催：羽津地区まちづくり推進協議会

「さろんde志氏我野」(志氏神社内)にて開催

**参加無料・申込み不要**

11月10日(日)	10:00~	ベビーマッサージ教室
11月19日(火)	10:30~	バレトン教室
11月25日(月)	14:00~	親子バランスボール教室



【問い合わせ先】羽津地区まちづくり推進協議会事務局(羽津地区市民センター2階)

TEL・FAX331-5333 平日10:00~16:00

# よっかいち・はつらつ健康塾!

**参加無料・申込み不要**

**11月12日(火) 13:30~14:30 羽津会館**

おおむね65歳以上の方を対象に、介護予防のための健康知識を学んでいただく講座です。軽い体操ができる服装でご参加ください。

【問い合わせ先】羽津在宅介護支援センター TEL334-3387



# ヘルスリーダーによる イキイキ教室

**参加無料・申込み不要**

**11月21日(木) 13:30~15:00 羽津地区市民センター 2階 ホール**

おおむね65歳以上の市民の方々を対象に、介護予防の運動・レクリエーション~ストレッチ・筋トレ・脳トレなど~を行います。体温調整しやすく動きやすい服装でご参加ください。

【問い合わせ先】高齢福祉課 TEL354-8170

## ◇◇衆議院議員総選挙・

## 最高裁判所裁判官国民審査のお知らせ◇◇

○投票日 **10月27日(日) 7:00~20:00**

○投票所 **羽津第一 (羽津小学校)**  
**羽津第二 (羽津北小学校)**  
**羽津第三 (羽津中学校)**



※入場券には投票所が書いてあります。自分の投票所をご確認の上、投票日には各自の入場券を持って所定の投票所へお出かけください。入場券に記載されている投票所以外では投票できませんのでご注意ください。

◇◇投票日当日に投票に行けない人は期日前投票を!◇◇

施設名称	投票ができる期間	投票ができる時間
総合会館(諏訪町2-2)	10月16日(水) ~ 10月26日(土)	8:30 ~ 20:00
三重北勢健康増進センター(塩浜町1-11)	10月19日(土) ~ 10月26日(土)	
防災教育センター(富田二丁目4-15)		
中消防署中央分署(曾井町391-2)		
南消防署南部分署(大字泊村4184-3)		
北消防署北部分署(中村町2281-2)		
トナリエ四日市 4階わくわく・ふれあい広場 (安島一丁目3-31)	10月24日(木) ~ 10月26日(土)	10:00 ~ 20:00

【問い合わせ先】四日市市選挙管理委員会事務局 TEL354-8269

## 健康長寿に向けての情報がスマホに届く♪



### フレイル対策ルーム 四日市 LINE 公式アカウント 友だち登録募集中!



フレイル対策ルーム 四日市 LINE公式アカウントでは、健康長寿に向けて“フレイル”（加齢に伴って、筋力や認知機能等が低下した状態）の予防・対策に関する情報や体操動画等を定期的にお届けしています！ぜひ友だち登録をお願いします♪




こちらを  
読み取り

《友だち登録方法》※以下のいずれかの方法で登録できます。

●二次元コードから登録する方法

右記の二次元コードを読み取り「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

●ID検索から登録する方法

①LINEアプリのホーム画面の上の方にある、このマーク「」を押す

②「 検索」を押す

③ID検索画面で「@022mtaqp」を入力

④「フレイル対策ルーム 四日市」が表示されたら友だち追加を選択

※本アカウントを利用することにより、LINE社に個人情報や機密性を有する情報が保存されることはありません。

【問い合わせ先】高齢福祉課 TEL 354-8170



この画面が表示されたら  
“追加”を選択

フレイル対策ルーム 四日市

## おうちで読みきかせ はじめのいっぽ

参加無料

- 日 時 12月1日(日) 10:00~11:30
- 場 所 市立図書館 2階 視聴覚ホール
- 講 師 図書館職員
- 対 象 市内在住の2歳未満の子を持つ親または出産予定の人
- 定 員 10人(応募多数の場合は抽選)
- 内 容 家庭での乳幼児への読みきかせのコツ、本の選び方など
- 託 児 なし(1歳未満のみ同伴可)
- 申込方法 右の申込みフォーム、または図書館窓口で直接お申し込みください
- 申込開始 10月10日(木) 9:30~
- 締めきり 11月13日(水)



【問い合わせ先】〒510-0821 久保田一丁目2-42  
市立図書館「おうちで読みきかせ はじめのいっぽ!」係  
TEL 352-5108 FAX 352-9897  
E-mail: tosyokan@city.yokkaichi.mie.jp

### 11月の 自動車文庫



- 11月 7日(木) 八田二丁目「エステート羽津」前 14:30~15:00
- 11月15日(金) 別名三丁目 ブルーミングハウス 13:20~14:00
- 11月15日(金) 大宮町 志氏神社 14:10~14:50
- 11月20日(水) 緑丘町 集会所 14:20~15:00