



## ご卒業、ご卒園 おめでとうございます

### 《卒業式・卒園式の日程》

3月 1日（金）四日市農芸高校

3月 7日（木）南中学校

3月 19日（火）河原田小学校

3月 29日（金）河原田保育園



#### ○南河原田町・川尻町「おしゃべりカフェ」の開催予定日

南河原田町公会所は3/5（火）10：00～、川尻町公民館は3/19（火）10：00～開催します。

#### ○大治田「楽しみ広場3日会」の開催予定日

おばたコミュニティセンターにて3/3（日）10：00～開催します。

#### ○貝塚町「カフェサロン」の開催予定日：貝塚町集会所にて、3/17（日）13：00～開催します。



### 今日も元気で“イキイキ教室”

いつまでも自分の足で歩き、日常生活が楽しく過ごせるように、お友達と共に集いましょう！

**日時** 3月4日（月）10：00～11：30（時短の場合有）

**場所** 河原田地区市民センター2階 ホール

**内容** 介護予防の運動など

**対象** おおむね65歳以上の市民の方

**参加料** 無料 **申込み** 不要

**持ち物** マスク・水筒・タオルなど

※マスク着用・手指の消毒・検温にご協力ください。

体調の悪い方は参加をご遠慮ください。

不明な点はお問合せください。

**主催** 四日市市ヘルスリーダーの会

**問合せ** 高齢福祉課 ☎ 354-8170

～私たちが子育て応援しています～

### “すくすくサロン”開催のご案内♪ 散歩にでかけよう♪



**日時** 3月20日（水）10：00～

**集合場所** 河原田地区市民センター玄関（雨天決行）

※内容、持ち物、参加費等は下記のLINEアカウントまでお問合せください。

みなさんの参加をお待ちしています！！

**主催** すくすくサロンボランティアの会

**問合せ** 坂本 ☎ 090-4154-9382

LINE アカウント▶▶▶▶▶

すくすくサロン

kawarada@gwq8280m

お友達申請受付中です！！



「童謡を歌う会」は、3月8日（金）10：00～河原田地区市民センター2階ホールで行います。

### 四日市市の情報をお届け！

### 四日市市 LINE 公式アカウント

📶生活に役立つ情報やイベント情報を配信中📶

右側のQRコードを読み取って公式アカウントを友達登録！

友達登録後、**受信設定を登録**して必要な情報を受信しましょう！

**問合せ** ICT戦略課 ☎ 354-8126



裏面も  
ご覧ください

## ～気軽に楽しめるウォーキング!～ / ルディック・ウォーキングのご案内

2本のポールを使い、健康と体力向上に効果的な全身を使う、有酸素運動です！  
皆さんも、このチャンスに歩いて伸ばそう 健康寿命！

**開催日時** 3月17日(日) 9:00～12:00 予定  
(受付時間は8:30～8:50です。)

**集合場所** 南部丘陵公園 南ゾーン駐車場  
**会場** 南部丘陵公園(南北ゾーン)

**コース** 南ゾーンをゆっくり歩く or 南北ゾーンをしっかりと歩く

**講師** 渡辺 勝幸さん(全日本ルディック・ウォーク連盟公認指導員・内部小学校区スポーツ推進委員)

**内容** ルディックポールを使用した歩き方の講習の後、公園内をルディック・ウォーキングで楽しみます。  
ポールは貸し出します。参加者全員に、参加賞(お茶)がもらえます。

**持ち物** 飲物、タオル、リュックサック(推奨)、防水ヤッケ等の簡易雨具(小雨対応の為)、マスク等(貴重品は各自で管理願います)

**その他** 小雨の場合は決行、まとまった雨天の場合は中止となります。(当日決定)

**締切** 3月4日(月) 17:00まで

**申込み** 河原田地区市民センター ☎ 345-5020

**主催** 四日市市スポーツ推進委員協議会 南部ブロック(内部・日永・塩浜・楠・河原田地区)

60人程度の募集です！  
(初めての方大歓迎)

参加費無料



## センターに新しい本が入りました♪ (1階 事務所の新刊コーナー)



なれのはて  風に立つ  ファラオの密室  続 窓ぎわのトットちゃん

なぜヒトだけが老いるのか  妻が余命宣告されたとき、僕は保護犬を飼うことにした

※ やっときみをみつけたよ ※ むげんことわざものがたり

※ あした話したくなる 大人も知らないことばの世界 ※ おかずだってはらがへるのです(後日入荷予定)

◆ 小学生がお菓子を作れるようになる本 (※は児童向け◆は料理本です)

※ 貸し出しは1階事務所でしています。貸出期間は2週間です。リクエストも受け付けております。

## 生涯学習情報サイトをご活用ください!

市民の皆さんの生涯学習活動のきっかけに、ウェブサイト「四日市市の生涯学習情報まなぼうや」をぜひご活用ください!

### 掲載内容

- ・地区市民センター・あさけプラザで活動中の生涯学習団体一覧
- ・生涯学習情報誌『まなぼうや通信』 ・市民大学・熟年大学・出前講座に関する情報

ホームページアドレス <https://manabouya.com/>  
スマートフォンはこちらから! ▶▶▶▶



イメージキャラクター  
まなぼうや



**問合せ** 市民生活課 ☎ 354-8146

## 3月の自動車文庫のご案内

◎河原田地区市民センター前  
1日(金) 13:40～14:20

◎川尻町公民館前  
27日(水) 13:20～13:50



Kawarada Hoikuen

かわらだほいくえん

## あそぼう会のお知らせ

3月のあそぼう会は、6日(水)と13日(水)に行います。  
13日は親子リトミックがあります。10:00～11:30  
※入口付近に消毒用アルコールを設置しています。  
必ず手指の消毒をお願いします。  
体調の悪い方は参加をご遠慮ください。 ☎ 345-5067

