

9/15
(木)

笑いヨガ講座

9月15日(木)、古川 香さんを講師に「笑いヨガ講座」がありました。笑いヨガは、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたもので、笑うことで健康に良いNK細胞が増えるなど、笑いの効果について説明がありました。

その後、参加者の皆さんは先生から次々と出される笑いのテーマに沿って、身振り手振りも交えながら元気な笑い声を響かせていました。終了後には、さっそく笑いの効果か、皆さんの表情がイキイキと明るくなっていました。笑いヨガで心身ともに健康になりたいですね。



古川 香さん



10/17
(月)

ヘルスリーダーによる イキイキ教室

介護予防のために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体を動かしませんか？

日時 10月17日(月) 10:00~11:30

場所 富洲原地区市民センター2階大会議室

対象 おおむね65歳以上の方

申込 不要(当日、直接会場へ)

持ち物 筆記用具、タオル、

飲み物、動きやすい服装

問合せ 四日市市役所 健康づくり課

☎354-8291



9/26
(月)

伊勢湾台風殉難者慰霊献花式

57年前の昭和34年9月26日、「伊勢湾台風」が来襲。四日市市では、百十余名の方が犠牲になりました。

富田一色町の海浜緑地公園にある慰霊碑前で、伊勢湾台風殉難者慰霊献花式が行われました。遺族の方9名をはじめ、市長、議長および地区自治会長などが参列し、犠牲者のご冥福を祈りました。

式では、田中市長が「今年は相次ぐ台風で甚大な被害が発生し、風水害への備えの大切さを痛感した。市民の防災意識の向上を図り、実践的な訓練にも力を入れたい」と誓いました。



10/18
(火)

困ったら 一人で悩まず 行政相談



日時 10月18日(火) 13:00~16:00

場所 富田地区市民センター 1階和室(※富田地区以外の方のご相談にも応じます)

「行政相談委員」とは、総務大臣が委託している民間有識者で、みなさんの身近な相談相手です。ご相談は無料で、相談者の秘密は固く守ります。

問合せ 四日市市役所 市民生活課

市民・消費生活相談室 ☎354-8147



10/30
(日)

**ご注意ください！富田地区総合防災訓練です。
9:00に富田地区の防災サイレンが鳴ります。**

10/24
(月)

よっかいち・ はつらつ健康塾！

日時 10月24日(月) 10:00~11:00

場所 松原公会堂

(場所を間違えないようご注意ください)

※駐車台数は限られています

内容 心臓病・脳卒中予防についてのお話

*参加される際、緊急連絡先の分かるものをご持参ください。

対象 おおむね65歳以上の方

申込 不要(当日、直接会場へ)

持ち物 筆記用具、タオル、

飲み物、動きやすい服装

問合せ 四日市市北地域包括支援センター

☎365-6215

天力須賀在宅介護サービスセンター

☎361-5361

富洲原在宅介護支援センター

☎366-2600



四日市市社会福祉協議会 障害者スポーツボランティア講座 受講生募集

リオパラリンピックの選手の皆さん、とても輝いていますね！2020年には東京でパラリンピックが、2021年には三重県で国体、全国障害者スポーツ大会が開催されます。四日市でも、大会を目指して日々練習に励んでいる方々があります。今、できることから応援をしよう！と「障害者スポーツボランティア講座」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時 ①10月30日(日) ②11月27日(日)

※いずれも9:30~15:30(昼休憩あり)

場所 ヘルスプラザ(塩浜町)軽運動室、会議室等

内容 ①講義：障害者スポーツとは、障害とは、等

実技：ボッチャ体験、競技者との交流

②講義：ボランティアとは、ボランティア実践者から、等

実技：サウンドテーブルテニス体験、競技者との交流

講師 日本福祉大学教授 藤田紀昭氏 他

定員 30名(応募多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込 10月20日(木)までに名前、住所、

電話番号、ボランティア活動経験の有無

を下記へ。

問合せ 四日市市社会福祉協議会

地域福祉課ボランティアセンター

☎354-8144 FAX354-6486

E-mail y-vc@m3.cty-net.ne.jp

その他 締切後、ご案内を送付します。



富洲原地区連合自治会より

9月23日(金)、将来的な少子・高齢化により、開催が困難となりつつある各地区の運動会を維持・発展させるため、富洲原地区が一体となった大運動会の開催に向け、「富洲原地区大運動会意見交換会」を行いました。

今後、3地区合同の運営委員会(仮称)を立ち上げて、平成29年秋の開催を目指し検討していきます。内容については、随時、地区市民センターだよりなどでお知らせしていきます。