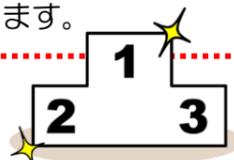




地区社協 保健体育部主催  
『第44回 富洲原地区ふれあいグラウンドゴルフ大会』結果発表!! (5月19日(日)開催)

グラウンドゴルフ大会が開催され、100名以上の方が参加されました。  
恒例の健康体操もあり、皆さんの元気な姿を次回の大会でも見られることを楽しみにしています。

入賞おめでとうございます!



大人の部 (男子の部)

優勝 さとう まさのり  
佐藤 正則さん  
2位 りゅうぞうじ かずまさ  
竜造寺 和正さん  
3位 まつおか ひさと  
松岡 久人さん

大人の部 (女子の部)

優勝 さこまる ひさよ  
迫丸 久代さん  
2位 なんぶ ひろこ  
南部 浩子さん  
3位 たはら たかこ  
田原 敬子さん

小学生の部

優勝 なかにし ゆうと  
中西 悠斗さん  
2位 すずき ふうし  
鈴木 楓志さん  
3位 あさの みれい  
浅野 真玲衣さん

当日の大会の様子です!



熱中症対策の三箇条

その一 帽子を被るべし!

日傘をさす、日陰を歩くなど日光を避けましょう。



その二 乾く前に飲むべし!

喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう。ビールで水分補給は絶対ダメ!



その三 暑さに耐えるからだをつくるべし!

寝不足と栄養不足は熱中症になりやすくなります。十分な食事と十分な睡眠を!

バランスのよい食事と体調をととのえよう



熱中症は防げる病気です! 熱中症にならないよう気を付けましょう!

【問合せ】

北消防署 ☎365-5325  
北部分署 ☎361-1119



あなただけのメッセージ花火を打ち上げてみませんか?



- 日時 8月25日(日)午後7時55分頃(予定)
- 場所 四日市港 富双緑地
- 内容 結婚記念、還暦などのお祝い、故人への追悼、プロポーズなどのメッセージ(名前を含めて25文字以内)を花火大会当日の実況中継で紹介しながら花火を打ち上げます。
- 料金 3万円  
(特典: 4人分のテーブル席、花火大会オリジナルフォト進呈)
- 申込み 7月12日(金)までに、四日市観光協会(近鉄四日市駅高架下四日市物産観光ホール内)窓口へ。または四日市花火大会ホームページ(<https://kankou43yokkaichi.com/hanabi/>)の申し込みフォームをご利用ください。(先着順)
- 問合せ 四日市花火大会実行委員会事務局 (☎354-8405)



『本気でシェイプアップ講座』の参加者募集<土曜日開催>  
運動に食事・分かっているけど難しい...そんなあなたに役立つヒントをお伝えします☆

- 開催日時 7月6日、13日、20日、27日(いずれも土曜日) 9時30分から11時30分
- 対象者 市内在住または在勤で、健康的にシェイプアップしたい20歳以上の人  
※心臓病、不整脈のある人、運動制限のある人は事前に要相談。主治医等が運動不可と判断した場合はご参加いただけません。
- 内容 3種のスロー筋トレを中心に引き締まったしなやかなボディ作りのノウハウをお伝えします。
- 開催場所 勤労者・市民交流センター 1階 多目的ホール(日永東1丁目2-25)
- 定員 50人(応募多数の場合は抽選。結果は応募者全員にご連絡します)
- 申込方法 6月21日(金)必着で、  
①名前(ふりがな) ②年齢 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤心臓病・不整脈の有無 ⑥運動制限の有無、  
「本気でシェイプアップ講座」参加希望の旨を、はがき、電話(354-8291)、FAX(353-6385)、または直接健康づくり課まで。  
(郵便番号 510-8601 諏訪町1-5)
- その他 講座で行う運動の強度は、やや強めです。



地区市民センター敷地内全面禁煙のおしらせ

「健康増進法」の一部を改正する法律(平成30年法律第78号)が成立し、望まない受動喫煙の防止を図るため、本年7月1日から地区市民センター敷地内(駐車場も含む)を全面禁煙とします。皆様のご理解とご協力をお願いします。

