

イキイキ教室

介護予防ボランティア ヘルスリーダーの会による教室

楽しく笑って！おしゃべりして！介護予防！！

【日時】 10月6日（水）13:30～15:00

【対象】 おおむね65歳以上の市民の方

申し込み・参加費不要！

【持ち物】 マスク、タオル、飲み物

（動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください）

【場所】 富洲原地区市民センター 2階 大会議室

【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170

※感染症拡大の状況や、天候・災害などによる警報が発令された場合には、中止・日程の変更になることがありますので、ご了承ください。（9月1日のイキイキ教室は中止になりました）

※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、マスクの着用、手指消毒、検温にご協力ください。

- 低栄養を予防し、活動的な生活を送りましょう - 食と運動の輪★すこやか倶楽部：高齢期の低栄養予防

ご存知ですか？高齢期の生活が不活発となる原因に低栄養状態が関係しています。活動的な生活を送るには、適切な「食生活」と「運動」の両方に取り組むことが重要です。すこやか倶楽部で食生活のお話や運動を体験し、活動的な生活を送るヒントを学んでみませんか？

【日時】 11月15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・調理室

【対象】 おおむね65歳以上の市民

【講師】 食生活のお話 「健康ボランティア 食生活改善推進員」
運動のお話・実技 「介護予防ボランティア ヘルスリーダー」

【定員】 30名程度（申込不要）

【参加費】 無料

【持ち物】 マスク、タオル、飲み物、筆記用具（運動しやすい服装でお越し下さい）

※発熱や咳などの風邪症状がある方、基礎疾患をお持ちの方で感染リスクを心配される方は参加をお控えください。

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止となる場合がございます。

【問合せ】 高齢福祉課 ☎ 354-8170 FAX 354-8280



10/5(火)

自動車文庫

松原町八風公園 10:10～10:40

富田一色公会堂 13:40～14:10

富洲原地区市民センター 14:20～15:00



こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

こども子育て交流プラザは、年末年始を除き毎日開館しています。

主に小学生～高校生を対象にした季節の行事やスポーツ活動、創作活動など、さまざまなイベントを開催しています。また乳幼児と保護者が楽しめる「すくすく広場」や「赤ちゃん広場」も実施しています。

ボール遊びやバドミントン等ができる広い多目的ホール、工作室や図書室などの設備が充実した施設で雨の日も遊べます。ぜひ、ご来館ください！！

【開館時間】 <第1部> 9:00～11:30

<第2部> 12:30～14:00

<第3部> 15:00～17:00

各部の間に消毒を行います。その間、施設の利用はできません。

【主なイベント日時・内容】



10月4日 (月)～ 10月17日 (日)	10:00～11:30 12:30～14:00 15:00～16:30	ハロウィングッズをつくろう ねこの仮面をかわいくお絵描きしよう。	対象/0歳～18歳までの子ども (未就学児は保護者同伴) 定員/材料がなくなり次第終了
10月17日 (日)	10:30～11:30	家族対抗ゲーム合戦 オセロやボードゲーム、カードゲームなど、家族同士で対戦しよう！！	対象/どなたでも 定員/先着20名
10月23日 (土)	12:30～13:30 15:00～16:30	プラザなぞとき「魔女からの招待状2」 今年も魔女からハロウィンパーティーの招待状が届いたよ。招待状に隠された暗号を解きあかそう。	対象/小学生 定員/1グループ5名まで ※所要時間は30分～1時間です。時間内にお越しください。
10月30日 (土)～ 10月31日 (日)	10:00～11:30 12:30～14:00 15:00～16:30	ハッピーハロウィンinプラザ 合言葉（あいことば）をスタッフにつたえよう。なにかいいことがあるかも？！	対象/0歳～18歳までの子ども (未就学児は保護者同伴) 定員/景品がなくなり次第終了

※新型コロナウイルス感染症対策のため、運営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。電話でお問い合わせください。

【料金】 無料

【問合せ】 こども子育て交流プラザ（東新町26番32号 橋北交流会館4階）

☎ 330-5020 FAX 334-0606

HP <http://cocoplaza-yokkaichi.jp/>