

すいざわ

センターだより

水沢地区市民センター ☎329-2001
水沢地区団体事務局 ☎329-2323

「すいざわ センターだより」がカラーで見れます。

水沢地区のホームページのアドレスは <https://suizawa-yokkaichi.com> ご意見・投稿などは suizawahp@gmail.com

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、また、気象に関する警報が発令された場合には、掲載した行事などが中止・延期・内容変更、各種募集が取り止めになる場合があります。詳しくは、各問合せ先にご確認ください。お出かけの際は、感染症対策(マスク着用など)をしてお越しく下さい。

介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室

申込み:不要
参加費:無料

- ◇日 時：9月21日(水) 13:30~15:00
 ◇場 所：水沢地区市民センター 2階大会議室
 ◇内 容：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(手先を動かし脳に刺激)・ラダー(はしご)
 ヘルスメイトによるカルシウムのお話
 ◇対 象：おおむね65歳以上の市民の方
 ◇持ち物：マスク、タオル(体操用・汗拭き用)、お茶
 ※動きやすく、体温調整しやすい服装でお越しく下さい。
 【問合せ】高齢福祉課 ☎ 354-8170



～業務停止のお知らせ～

メンテナンス作業のため、下記の通り業務を停止します。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします

■市民窓口サービスセンター(戸籍に関する証明書の発行業務停止)

(近鉄四日市駅高架下)

日 時：10月8日(土)・9日(日)・10日(月・祝)

■コンビニ交付サービス(すべての証明書)

日 時：10月 7日(金) 19:00以降

8日(土)・9日(日)・10日(月・祝) 終日

【問合せ】市民課 ☎354-8152 FAX359-0282



人権標語

●一言で だれかの心に 矢がささる ●ありがとう 心あたたまる その言葉

令和4年度 食と運動の輪★すこやか倶楽部

「コツコツ取り組もう♪^{こつそしょうしょう}骨粗鬆症予防の食生活と運動」のご案内

こつそしょうしょう

骨粗鬆症は、手足や背骨などの骨折と大きく関係しており、予防・対策のためには、適切な「食生活」と「運動」にコツコツ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：10月19日（水）10：00～11：30

☆場 所：水沢地区市民センター 2階大会議室

☆定 員：30名程度

☆対 象：おおむね65歳以上の市民の方

☆内 容：①食生活のお話「健康ボランティア 食生活改善推進員」

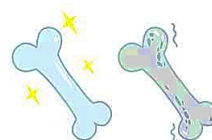
②運動のお話・実技「介護ボランティア ヘルスリーダー」

☆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ください。

☆その他：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。

【問合せ】高齢福祉課 ☎354-8170 FAX354-8280

参加費：無 料
申込み：不 要



9月は健康増進普及月間および食生活改善普及運動月間です。

この機会に生活習慣を見直して、健康づくりを始めてみませんか？

- 1)運動 毎日の活動に「プラス10」を！
～今より10分多く、毎日体を動かしてみましよう～
- 2)食事 食事をおいしく、バランスよく！
～減塩、腹八分目、朝食も欠かさずに～
- 3)禁煙 たばこは百害あって一利なし！
～今すぐ止めましよう～
- 4)クスリ 生活習慣の改善で治らない時には薬での治療が必要です。



ストレッチで血管を健康に

ストレッチ運動は自宅で道具を使わず、短時間でできるのでおすすめの運動です。なかでも太もも前やふくらはぎ、ひざ裏などの足を伸ばすストレッチは血流がよくなるので、血管をやわらかく健やかに保ち、若々しさの維持が期待できると言われています。今日から毎日の生活に取り入れてみませんか。



【問合せ】健康づくり課 ☎354-8291



納税は、便利で安心な
口座振替で!!

【問合せ】四日市市 収納推進課

☎354-8141 FAX354-8309