



すいざわ

センターだより

2026年2月5日号 NO. 21

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



「コーヒーの淹れ方講座」

美味しいコーヒーの淹れ方を学んでみませんか？皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

日 時：3月7日（土）10:00～（2時間程度）
場 所：水沢地区市民センター2階 調理室
講 師：森大和さん（Gate Coffee）
定 員：10名（先着順・2月27日（金）締切）
材料費：500円（当日集金します）
持ち物：筆記用具、ハンカチ
申込み：水沢地区市民センター ☎ 329-2001
右のQRコードからも申し込みできます。



申込フォーム



市が養成した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



対象：おおむね65歳以上の市民の方
会場：水沢地区市民センター 2階 大会議室
日時：2月18日（水）13:30～15:00
持ち物：タオル、飲み物、必要に応じマスク
内容：ストレッチ体操、筋トレ、脳トレ、歌など
その他：申し込み不要・参加費無料
お願い：参加される方は感染症予防にご協力ください
【問合せ】高齢福祉課 ☎ 354-8170

認知症予防のための“コグニサイズ”
も実施しています♪

コグニサイズとは、コグニション（認知）
とエクササイズ（運動）を合わせた言葉
で、国立長寿医療研究センターで考案さ
れた、**認知症予防**の運動方法です。

健康な毎日を目指して、みんなで
楽しく、一緒に介護予防に取り組
みましょう♪

水沢在宅介護支援センター

すいざわ学校



日 時：2月16日（月）10:00～11:30

場 所：水沢在宅介護支援センター

内 容：「冬によくみられる感染症」について
ストレッチ、脳トレ

問合せ：水沢在宅介護支援センター ☎ 329-3553

固定資産税・都市計画税
(第4期)

納期限は
3月2日(月)です



第6回出会い系イベント Match event ~spring talk party~

結婚を希望する独身の人を対象とした出会い系イベントを行います。出会い系・結婚応援！

「出会い系イベント」に参加してみませんか。

■日 時：3月22日（日）10:00～17:45



	時間	参加者対象年齢
第1部	10:00～12:00	26～30歳
第2部	13:00～15:00	30～34歳
第3部	15:45～17:45	34～39歳

■場所：café neuf（諏訪栄町）

■対象：市内に在住、または通勤するイベント当日に26～39歳の独身男女

■内容：グループトークを中心とした出会い系イベント

■参加費：1,000円（ドリンク・スイーツ付き）

■定員：各部男女各10人（応募多数の場合は抽選）

■その他：参加者を対象にした事前ガイダンスあり

■申込み：四日市マリッジサポート事務局 専用ホームページから

＜専用ホームページ＞ <https://yokkaichi-marriagesupport.jp>

＜申込締め切り＞3月16日（月）9:00まで

（四日市市安島一丁目 トナリエ四日市4階（株）デルタスタジオ内）

☎355-1320 FAX355-1321（平日10:00～18:00）

＜専用ホームページ＞



【問合せ】こども未来課 ☎354-8038

働くことに悩みを抱えている当事者の「ご家族向けセミナー」
～困難な状況でも自分らしく生きる～

北勢地域若者サポートステーション（ほくサポ）は、若年無業者をサポートし自立・就労を促すための相談窓口です。当事者を支えるご家族の心のケアを考えるセミナーを開催しますので、ぜひご参加ください。

日 時：2月21日（土） 13:30～16:00

場 所：総合会館 7階 第2研修室（諏訪町2番2号）

講 師：萩 典子さん（鈴鹿医療科学大学 教授）

対 象：49歳以下の当事者の就労を考えているご家族の方

定 員：20人（先着順）

参加無料
事前申込要



△専用フォームからも申込できます

人権標語 ☆悪口は 人がきずつく やめようね
☆自分がいやなことは 相手にしない

