



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



「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イベントを行います。出会い・結婚応援！

「出会いイベント」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：^{カフェ}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

＜申込み・問合せ＞

北勢地域若者サポートステーション

☎359-7280（火～金曜日、9：30～18：00）

Eメール wakamono@hokusapo.com

ホームページ <https://hokusapo.com/>



△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

