

地域デビューの入り口は、体のことから

「介護予防ボランティア ヘルスリーダー養成講座」のご案内

ヘルスリーダーは四日市市が養成している介護予防のボランティアです。

20～90歳代の150名を超えるヘルスリーダーが協力し合い、主に高齢者を対象として、地区市民センター等の身近な場所で運動やレクリエーションを行っています♪

日 時：6月5日、12日、19日、26日、7月3日
全5回シリーズ（いずれも金曜日 14：00～16：15）
会 場：四日市市勤労者・市民交流センター 本館1階 多目的ホール
（四日市市日永東1丁目2-25）



対 象：原則5回参加でき、受講後にヘルスリーダーとしてボランティア活動ができる方
※有資格者（看護師、理学療法士など）で、現在職務に従事している人は除く

講 師：日本福祉大学 社会福祉総合研修センター コーディネーター あらふか ひろき 荒深 裕規さん
内 容：介護予防に関する講義や運動の実習など



定 員：20名程度 ※応募多数の場合は抽選

参 加 料：無料

申込方法：5月22日(必着)までに、講座名、郵便番号・住所、名前（ふりがな）、年齢、電話番号を、はがき・電話・FAXのいずれかの方法で申込先へお知らせいただくか、ホームページの申し込みフォーム、または、下記二次元コードからお申し込みください。

申 込 先：四日市市 高齢福祉課 〒510-8601 四日市市諏訪町1-5
TEL：059-354-8170 FAX：059-354-8280

【ホームページからの申し込み】

【二次元コードからの申し込み】

四日市ヘルスリーダー養成講座 検索

こちらを読み取り



「四日市の小中学生のための こどもの居場所」～イベント開催のお知らせ～

さまざまな体験を通じて居場所を見つけてみませんか？

四日市市では、あさけプラザにて、小中学生を対象にさまざまな体験ができる居場所づくりを行っています。

毎月第1水曜日と第3土曜日に居場所を開催しています。

4月から中学生は19：00まで利用できます。（小学生は17：00、夏季は17：30まで利用できます）

※5月は小学生は17：30まで利用できます

ぜひ、遊びに来てください！

**小中学生対象
参加 無料**

【5月の開催日時・内容】

| | | | |
|---------|-------------|--|----------------------------|
| 6日（祝・水） | 14:00～19:00 | 常設コーナー 宿題や勉強、ミニ卓球、ボードゲーム、 e-スポーツができます。 おやつもありますよ。 | 定員/なし 予約/不要 |
| 23日（土） | 14:00～19:00 | 「あさラボ」 問伐材のうちわに絵をかいてオリジナル うちわを作ったり、4コマ漫画を作成 したりします。常設コーナーもあります。 | 定員/なし(ただし、材料が なくなり次第終了) |

【会場】四日市地域総合会館 あさけプラザ（四日市市下之宮町296-1） 2階

【問合せ先】企画内容に関すること：アクティオ株式会社 TEL：059-359-5560

事業内容に関すること：四日市市こども未来課 TEL：059-354-8038

三重地区の各幼稚園・保育園では、在宅のお子さんを対象に『なかよし会』を開催しています。
参加費は無料です。お気軽にお出かけください。



坂部保育園 TEL 059-332-0739

9:30~11:30

毎週水曜日

天候に応じて、戸外あそび・室内あそび
大型絵本を見ます。

6日は祝日のためお休み

大谷台保育園 TEL 059-332-5150

9:30~14:30

毎週 水・木・金曜日

みんなであそぼう

6日は祝日のためお休み

15日 9:30~11:00 他の部屋と交代

20日 10:00~11:00 保健師相談

27日 9:30~10:30 バランスボール
(要予約)

29日 9:30~14:30 身体測定



いずみこども園 TEL 059-332-6123

9:30~11:30

13:00~14:30

毎週 月・水・金曜日

4日・6日は祝日のためお休み

8日(金) 10:30~11:00

親子リトミック

13日(水) 10:00~移動動物園

22日(金) 10:00~10:30

親子でベビトレヨガ

27日(水) 10:00~絵本の読み聞かせ

三重こども園 TEL 059-332-3361

9:30~11:00

毎週 火・水・木曜日

親子であそぼう

5日・6日・7日・21日はお休み

12日(火) お誕生会

愛育こども園 TEL 059-331-6401

10:00~11:30 要予約

13日(水) 小園庭開放・ふれあいあそび

27日(水) 小園庭開放・身体測定

5月生まれのお誕生会

幼保連携型認定こども園

フジ保育園 TEL 059-331-4128

10:00~11:00

保育園であそぼう

8日(金)・15日(金)・29日(金)



四日市市こども子育て交流プラザへ遊びに行こう！！

TEL : 059-330-5020 FAX : 059-334-0606

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

所在地：四日市市東新町 26 番 32 号 橋北交流会館 4 階

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「すくすくタイム」や、中高生向けのイベントも実施しています。

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】

9：00～19：00

※小学生以下（保護者同伴でない場合）の利用は17：00までです。（5月～8月は17：30まで）

※中高生の利用は19：00まで可能です。

※開館中は随時、職員が清掃や消毒を行います。その際、一部利用を制限することがあります。ご了承ください。

【5月の主なイベント日時・内容】

料金 無料

| | | | |
|--------|------------------------------|---|-----------------------------|
| 2日(土) | ①10:30～11:30 ②15:00～16:00 | マスキングアート マスキングテープを使って、 プラザの壁をデコレーションしよう。 | 対象/おおむね3歳以上 ※材料がなくなり次第終了 |
| 23日(土) | 10:30～11:00 | えほんのひろば おはなしとわらべうたであそびましょう | 対象/どなたでも |
| 27日(水) | 15:30～16:00 | ドッジボール | 対象/小学生 |

※行事の内容等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。電話にてお問合せください。

令和8年度 第1回 御池沼沢植物群落 自然観察・保全体験会 参加者募集

国指定天然記念物である御池沼沢植物群落を巡りながら、ノハナショウブやヘビノボラズなど自然観察や保全体験をしてみませんか。

日時：5月16日(土) 9：00～11：00（8：45受付開始、小雨実施）

場所：大池中学校（下海老町2662-1）に集合

内容：ノハナショウブやヘビノボラズなどの植物や昆虫の観察と食虫植物の保全体験

持ち物：長靴・長袖・長ズボン・帽子・水筒(熱中症対策)・虫よけ

申込：5月11日(月)までに、代表者のお名前、住所、電話番号、メールアドレス（あれば）

参加人数、交通手段、を明記し、往復はがき(必着)(〒510-8601、四日市市役所文化課宛)あるいは、応募フォーム(二次元コード参照)から申し込んでください。

申込み人数は1組4名まで。

ヘビノボラズ

問合せ先：四日市市 文化課 TEL：059-354-8238

Email：bunka@city.yokkaichi.mie.jp

