



『老人クラブ 全国一斉 社会奉仕の日』

9月13日(金) 小山田慶寿会の皆さんに、小山田地区市民センター周辺と竹の広場の清掃をしていただきました。大変綺麗にしていただき、ありがとうございます。



小山田地区秋季グラウンドゴルフ大会参加者募集

・日 時:11月4日(月・振休)9:00～ ・場 所:小山田小学校運動場

当日参加も
OKです

※雨天の場合は11月10日(日)に延期し、場所も市民センター西グラウンドゴルフ場に変更です。

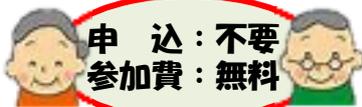
参加希望の方は10月28日(月)までに小山田地区市民センター2階、団体事務局
(TEL 328-3320)までお申し込みください。

主催:小山田地区体育振興会

イキイキ教室のご案内

11月20日(水)

対 象:おおむね65歳以上の市民の方
会 場:小山田地区市民センター 会議室
時 間:10:00~11:30
持 ち 物:タオル、水分補給用の飲み物
☆動きやすい服装でお越しください



申 込:不要
参加費:無料

皆さまのご参加をお待ちしております

四日市市ヘルスリーダーの会・健康づくり課 TEL354-8291

市民税・県民税
(第3期分)

納期限は10月31日(木)です



読書の秋！新刊が入荷しました！



【児童書】

- やさいのがっこう ピーマンくん ゆめをみる／なかや みわ
- どうぶつ 改訂版（はっけんずかん）3～6歳児向け図鑑／山口 まさよし
- こども百科 4・5・6歳のずかんえほん うみのいきものの本／講談社
- みんなのおねがい（はじめての行事 えほん セタ）／おおい じゅんこ
- イースターハッピー ふっかつの日！／ますだ ゆうこ
- おうさまのたからもの／糟谷 奈美 ・ありがとう／いもと ようこ
- 暗号クラブ15 チャイナ・タウンは大迷宮！／ペニー・ワーナー

【一般図書】

- いつかの岸辺に跳ねていく／加納 朋子
- 夏の騎士／百田 尚樹 ・線は、僕を描く／砥上 裕将
- 美しき愚かものたちのタブロー／原田 マハ



再掲

「食と運動の輪★すこやか倶楽部」のご案内

認知症予防のための運動と食生活について学びましょう
※おすすめの簡単おかずの試食もあります。



“元気印”で過ごすための食生活の話や楽しい運動を紹介します。
食生活については「食生活改善推進員」が、
運動については「ヘルスリーダー」が担当します。



日 時：10月23日（水）10：00～11：30
会 場：小山田地区市民センター 会議室・実習室
対 象：おおむね65歳以上の市民
定 員：30名程度（申込不要）
参加料：無料（試食あり）
持ち物：タオル、お茶、筆記用具

運動しやすい服装で
お越しください

問い合わせ：高齢福祉課 TEL：354-8170

＜高花平連合自治会からのお知らせ＞

秋の夜長は、夜のふれあいコンサート 4th

～身近な曲を中心に演奏します。一緒に楽しみましょう！～

☆ 日 時：10月26日（土）19：00～ ＜入場無料＞
☆ 場 所：高花平小学校 体育館（駐車場／同小学校運動場）

演奏者：SUNSET POPS ORCHESTRA

四日市で生まれたビッグバンド。四日市 JAZZ フェスティバルや県・市文化会館、学校、施設などさまざまなステージで活躍中！！

演奏予定曲…浪路はるかに、白い恋人たち、鉄腕アトム、ラブストーリー、黒いオルフェ、子象の行進など

○主 催：高花平ふれあい文化祭・前夜祭実行委員会
○問い合わせ：事務局 小井（いさらい） TEL 080-5114-1131

スリッパ（上ばき）
を持ってきてね！