

10月の高齢者講座(健康体操)

日 時：10月15日(水) 13:30～(受付13:00から)
場 所：1階 第1集会室
講 師：(公社)日本3B体操協会公認指導士 藤井 信子さん
対 象：四日市市または三重郡に在住する60歳以上の人
参 加 費：無料(事前申込み不要)
持 ち 物：タオル、水分補給用飲み物



※以下の講座をお申込みの際、ドメイン指定受信設定等をされている方は、
「@city.yokkaichi.mie.jp」からのメールを受信できるように設定をお願いします。

11月 キッズのはつらつエクササイズ

日 時：11月12日(水) 10:30～11:15
場 所：体育館
内 容：ストレッチやかけっこ、バランス運動など
講 師：スポーツインストラクター 藤原 ルミさんと補助員2名
対 象：四日市市または三重郡に在住する2～4歳の幼児と保護者
定 員：40組(先着順)(こどもと保護者で1組)
参 加 費：無料
持 ち 物：動きやすい服装、体育館用上靴、バスタオル1枚、
フェイスタオル2枚、水分補給用飲み物
申 込 み：11月10日(月)までに、申込フォームから



キッズのはつらつ
エクササイズ
お申込みはこちら



みんなで「あさけ」界隈を歩いて ウィキペディアと世界地図に👣を残そう！



日 時：11月29日(土) 9:00～17:15(受付8:45から)小雨決行
場 所：1階 ロビー集合
講 師：オープンデータ実践会(福井県立大学教授 青木 和人さん)
内 容：①地図班(スマホアプリでオープンストリートマップに書き込み)
②ウィキペディア班(パソコンまたはスマホでウィキペディアに書き込み)
③語り部・見学体験班
定 員：各10人(応募多数の場合は抽選)
持 ち 物：動きやすく汚れても良い服装、水分補給用飲み物、昼食、①はスマホ、
②はパソコンまたはスマホ、バス代(410円)
申 込 み：11月14日(金)までに、申込フォームから
そ の 他：小雨決行。延期・中止の場合、電話で連絡



みんなで「あさけ」界
隈を歩いてウィキペ
ディアと世界地図に
👣を残そう！

