

# 1月高齢者講座(健康体操)

日 時：1月21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



## 2月キッズのはつらつエクササイズ

日 時：2月11日(水・祝) 10:30～11:15  
場 所：あさけプラザ 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・トレーナー 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歳の幼児とその保護者  
(こどもと保護者で1組)  
定 員：40組(先着順)  
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：2月9日(月)までに、申込フォームから



2月キッズの  
はつらつ  
エクササイズ  
お申込みはこちら



※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。

## 図書館だより

### 本の福袋

日 時：1月6日(火)～12日(月・祝)  
場 所：図書館

おすすめ本が2冊入った福袋をご用意。  
どんな本が入っているかは、借りてからのお楽しみ。  
なくなり次第終了。  
(あらかじめ貸出カードが必要です)



### 紙しばい

日 時：1月10日(土) 14:00から  
場 所：図書館 幼児コーナー<sup>1</sup>  
参加費：無料(事前申込み不要)



### よちよちさん(0歳から)の 読み聞かせ

日 時：1月7・21日(いずれも水曜日) 11:00から  
場 所：図書館 幼児コーナー<sup>1</sup>  
対 象：乳幼児とその保護者  
参加費：無料(事前申込み不要)

