

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
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
対 象：乳幼児とその保護者
参加費：無料(事前申込み不要)

