



お知らせ

第1号

令和5年4月5日

内部地区市民センター TEL345-3951 FAX349-2004
Eメールアドレス: utsube-c@city.yokkaichi.mie.jp
ホームページアドレス: http://www.utsube.jp/
(HPもご覧ください) 検索は「内部地区HP」で

内部地区市民センター職員紹介

令和5年度の内部地区市民センター職員です。どうぞよろしくお願いいたします。

館長	古市 一成
副館長	山城 卓也
窓口主任	伊藤 亜樹子
窓口担当	大倉 夕芽 (新規採用)
地域マネージャー	近藤 綾 (団体事務局から)
会計年度任用職員	栗山 さつき
会計年度任用職員	鶴岡 由美
会計年度任用職員	山之内 三起子
会計年度任用職員	渡邊 澄子 (新規採用)
お世話になりました	
窓口担当	中 啓貴 (市民課マイナンバーカードサービスセンターへ)
地域マネージャー	木立 美千代 (団体事務局へ)



介護予防ボランティア 四日市市ヘルスリーダーの会による

イキイキ教室・・・楽しく笑って！おしゃべりして！介護予防！！

対象 : おおむね65歳以上の市民の方
会場 : 内部地区市民センター
時間 : 13:30~15:00



申込み・
参加費無料

年間予定: 4/13(木)・5/11(木)・6/8(木)・7/13(木)・9/14(木)・10/19(木)・11/9(木)
・12/14(木)・令和6年1/11(木)・2/8(木)・3/14(木)

教室内容: 介護予防の運動・レクリエーション ~ストレッチ・筋トレ・脳トレなど~

持ち物 : タオル、飲み物、マスク(推奨)

※動きやすく、体温調節しやすい服装でお越しください。

問合せ 高齢福祉課 TEL354-8170



※体調の悪い方は参加をお控えください。

※参加される方は、手指消毒、検温にご協力ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大の状況や、天候・災害などによる警報が発令された場合には中止・日程を変更することがありますのでご了承ください。

2023年度上期 イベント情報

グラウンド・ゴルフ大会

内部東小学校運動場開催(土曜日)

: 5月6日・7月1日

四日市ドームアリーナ開催(火曜日)

: 6月6日・9月5日

小学4年生頃から始められる
手軽な生涯スポーツです!
あなたも初めてみませんか!!

自主事業

ロゲイニング大会:

開催日 7月23日(日)

会場 内部東小学校

SSピンポン大会:

開催日: 8月27日(日)

会場: 内部東小学校体育館

ノルディック・ウォーキング大会:

開催日: 9月24日(日)

会場: 南部丘陵公園・南ゾーン

協力事業

カローリング大会:

開催日: 5月14日(日)

会場: 内部東小学校
体育館

ポッチャ大会:

開催日: 6月18日(日)

会場: 内部東小学体育館

クラブ会員募集中

活動団体

スポーツ少年団:

内部ライオンズ(野球)・内部リバースF.C.(サッカー)・内部陸上少年団(陸上)・内部JVC(バレーボール)・内部ミニバス男女(バスケットボール)・南四日市D.C.BLSX(ドッジボール)・内部スポーツクラブ(少林寺拳法)・

一般サークル: 新体操・卓球・バレーボール・ヨガ・バドミントン・ソフトバレーボール・テニス・インディアカ・テニポン・G.Gほか

新体操教室:

開催日: (15:30~) 月2回隔週水曜日

会場: 内部地区市民センター

体感ストレッチ教室:

開催日: (19:00~) 毎週火・金曜日

(9:45~) 毎週水曜日

会場: 内部地区市民センター

※裏面もご覧ください



