



お知らせ 第12号

令和5年9月20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

令和5年度「地元の『公民館』元気プロジェクト」

女性のための「健康づくり栄養」講座

いつまでも若々しく！老化を防いで身体の中から美しく健康に！
野菜の持つ秘められたチカラなどを、楽しくわかりやすくご紹介します。

- ◇日時：10月20日（金） 10:00～11:30
- ◇場所：内部地区市民センター 2階 ホール
- ◇内容：野菜が持つ抗酸化力・抗糖化の仕組みと食べ方、不足した栄養素を補うメニューのポイントなどのお話
- ◇講師：明治安田生命保険相互会社 鎌田 直美さん
- ◇対象：内部地区在住の方
- ◇定員：20名（先着順で定員になり次第締め切ります）
- ◇参加費：無料
- ◇申込み：内部地区市民センター TEL345-3951
10月2日（月）9:00から電話のみの受付です。
- ◇その他：講座終了後に野菜摂取の充足度を測る「ベジチェック」を予定しています。



センター申込み開始
10/2(月)9:00～

第2弾「采女城跡の魅力再発見」

うつべ☆スター「ウォーキング大会」に参加しましょう！

県下有数の規模といわれる「采女城跡」今なお残る土塁と空堀を巡り規模の大きさを感じながらウォーキングを楽しみましょう！宝探しとビンゴゲームで楽しく遊びましょう。

主催	内部地区総合型地域スポーツクラブ「うつべ☆スター」
日時	令和5年10月22日（日曜日）8:30～受付 9:00 開会式～12:00 解散予定
場所	集合場所 内部東小学校 ～ 目的地 采女城跡
内容	采女城跡の冠木門から入山して本丸にて、遺構についてお話しを聞き、郭と空堀を見学して本丸へ戻り「宝探し」と「ビンゴゲーム」で楽しく遊ぶ！
定員	100人程度（小学生以下は保護者同伴のこと）
参加費	中学生以上1人500円 小学生1人200円 未就学児は無料
持ち物	運動靴、帽子、タオル、飲料水、その他必要に応じてお持ち下さい
申込み	お名前、年齢、町名、携帯電話番号をFAXまたはお電話で事務局（347-3330）へ、10月6日（金曜日）までにお申し込み下さい。 事務局稼働日 毎週月・水・金 午後1時～5時まで 祝日・休日は休み ※雨天時は、体育館にてゲーム等で楽しく遊ぶのでご参集下さい。



2023年度下期 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（土曜日）開催：11月4日
四日市ドームアリーナ開催（火曜日）：12月5日・3月12日

協力事業

自主事業

小学4年生頃から始められる
手軽な生涯スポーツです！
ご家族で始めませんか！！

企画検討中！

ウォーキング大会
開催日：10月22日（日）
会場：内部東小学校

グラウンド・ゴルフ大会
開催日：10月7日（土）
会場：内部東小学校

クリスマス伊の運動会
開催日：12月16日（土）
会場：内部中学校

SSピンポン大会
開催日：1月21日（日）
会場：内部東小学校

スポーツチャレンジデー大会
開催日：1月28日（日）
会場：内部東小学校

第9回ロゲイニング大会
開催日：2月18日（日）
会場：内部東小学校

裏面もご覧ください

クラブ会員募集中

教室参加者募集中

活動団体

スポーツ少年団

内部ライオンズ（野球）・内部リバーズ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）
・内部空手スポーツ教室（空手）

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

ジュニア新体操教室 ※体験可
開催日：月2回隔週水曜日（15:30～）
会場：内部地区市民センター

体感ストレッチ教室 ※体験可
開催日：毎週火曜日（19:00～）
毎週水曜日（09:45～）
毎週金曜日（19:15～）

