



お知らせ

第11号
令和6年9月5日号

内部地区市民センター TEL 345-3951 FAX 349-2004
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/ 検索は「内部地区HP」で

— うつべ☆スターからのお知らせ —



① 社協体育部主催の「グラウンド・ゴルフ大会」のお知らせ

日時: 9月28日(土) 8:30受付 9:00開会式~12:00終了予定
会場: 内部東小学校運動場 ※駐車場はプール側駐車場周辺をご利用下さい
参加資格: 小学3年生以上 参加費: 無料 募集人数: 200名程度
締切り: 9月20日(金)
申込み: うつべ☆スター事務局へ電話またはFAX・e-mailで町名・お名前・年齢・連絡先
をご連絡下さい。TEL・FAX 347-3330 (月・水・金 13:00~17:00 (※祝日は除く))
e-mail star-info@m5.cty-net.ne.jp

② うつべ☆スター「第16回 ウォーキング大会」を開催します!

日時: 10月20日(日) 8:30受付 9:00開会式~12:00終了予定
※コース・内容などの詳細は、次回お知らせします。
お楽しみにしてください♪



③ うつべ☆スターでは毎週月曜日「SSピンポン体験会」を開催しています!

時間・場所: 午後7時~午後9時 内部東小学校体育館
持ち物: 体育館シューズ、お茶、運動できる服装
お願い: 小学生のみで参加される場合は保護者での送迎をお願いいたします。
◎都合により体験会がない場合もありますので、事前にうつべ☆スターへ
(TEL 347-3330) ご確認をお願いいたします。

~みんなで考えよう 内部の福祉~

9月18日(水)~
申込み開始

令和6年度 内部地区福祉講座のお知らせ

地域とのつながりを持ち、毎日楽しく明るく元気に暮らすことを目的とした
「福祉講座」を開催します。みなさんのご参加をお待ちしています。

テーマ 「四日市市の在宅医療の現状について」
~住み慣れた家で自分らしく生きるために~

講師 笹川内科胃腸科クリニック 院長 山中賢治先生

- ◇日時 10月18日(金) 15:00~16:00
- ◇会場 内部地区市民センター 本館1階会議室
- ◇定員 50名程度 (事前申込み必要です、先着順)
- ◇主催 ボランティア虹の会・内部地区市民センター
- ◇申込み・問合せ 内部地区市民センター TEL 345-3951



内部地区自主防災協議会 ボランティア募集

内部地区自主防災協議会では、秋に行われる文化祭での防災展示や総合防災訓練の時
など今後の活動の充実にもっと多くの方に加わって頂きたいと思い、ご協力して
いただけるボランティアを募集します。

年齢や性別は問いません!! 興味のある方は下記まで問合せください。
学生の方たちの参加もお待ちしています!!

◇問合せ 内部地区団体事務局 TEL 347-1224



ヘルスリーダーによる イキイキ教室のお知らせ

- ◇日時 10月10日(木) 13:30~15:00
- ◇内容 介護予防の運動・レクリエーション
- ◇場所 内部地区市民センター 本館1階会議室
- ◇対象 おおむね65歳以上の市民の方
- ◇持ち物 タオル、飲み物、動きやすく体温調整しやすい服装、マスク(推奨)
- ◇問合せ 高齢福祉課 TEL 354-8170

申込み及び参加費は
不要です



ヘルスマイト健康料理教室のお知らせ

- ◇日時 9月20日(金) 10時~12時30分
- ◇場所 内部地区市民センター 本館1階 会議室
- ◇定員 12名(申込制、先着順)
- ◇参加費 650円
- ◇持ち物 筆記用具・マスク・エプロン・三角巾・布巾
- ◇主催 四日市ヘルスマイト(内部地区)
- ◇申込み 内部地区市民センター TEL 345-3951

※日にち間近のお知らせになり申し訳ありません。申込みお待ちしております♪

免疫力アップメニュー

- メニュー
- チーズタッカルビ風
- カリフラワーとブロッコリー
の豆乳煮
- 和風ラタトゥイユ
- 生姜プリン



裏面でもご覧ください

フラダンス 午後の体験教室のご案内(初心者対象です)

- ◆体験日 9月24日(火) 14:00~15:30
- ◆場所 内部地区市民センター 別館2Fホール
- ◆持ち物 飲み物・タオル・くつ下(スニーカー又はパンプス用) ←あればOK
※運動のできる服装(スカート・スポン等何でもOK)でお越しください
- ☆問合せ 内部地区市民センター TEL 345-3951



