

# 【 地域で開催している教室一覧 】

教室名	実施頻度	実施内容	参加費	参加方法
以下の教室の詳細は、市役所高齢福祉課（ ☎ 059-354-8170 ）にお問い合わせください。				
いきいき百歳体操	週1回以上	おもりバンドを使った筋力トレーニング	無料	当日参加
ヘルスリーダーによる いきいき教室	地区により 月1回～半年に1回	ストレッチ、筋力トレーニング、 認知症予防運動、レクリエーション	無料	当日参加
ふれあいいきいきサロン	各サロンによる。詳細は四日市市社会福祉協議会（ ☎ 059-354-8265 ）にお問い合わせください。			
以下の教室の詳細は、市役所健康づくり課（ ☎ 059-354-8291 ）にお問い合わせください。				
ステキ健康サポーターによる 公園ステキの会	各公園週1回 天候により中止日あり	公園での体操、ストレッチ、 筋力トレーニング、ウォーキング	無料	当日参加
食生活改善推進員による 地区伝達料理教室	地区により 月1回～半年に1回	食習慣についての教室・調理実習	有料 (調理実習代)	事前申込必要
脳力リフレッシュ教室	6月～ 年間6クール	認知症予防に関する 陸上と水中運動	無料	事前申込必要
シニア・ここカラ教室	6月～ 年間7クール	関節への負担を考慮した 介護予防に関する陸上と水中運動	無料	事前申込必要
転ばぬ先の健康教室	6月～ 年間12クール	介護予防に関する 陸上と水中運動	無料	事前申込必要
以下の内容の実施の有無や詳細は、市役所市民生活課（ ☎ 059-354-8146 ）にお問い合わせください。				
四日市市生涯学習	社会生活（政治・経済・法律、男女共同参画など）、家庭生活・市民生活（手芸、料理など）、文化・趣味（絵画、書道、写真、音楽、将棋・囲碁、茶道・生け花など）、国際交流・語学（外国語など）、情報・通信（パソコンなど）、健康・医療・福祉（体操・ヨガ・ウォーキング、障害者福祉など）、スポーツ（球技、ダンス、レクリエーションなど）、子育て（子どもの読書など）、ボランティア など			