



2024年3月

発行者 小林 早苗 発行元 四日市市ヘルスリーダーの会

私達の活動も コロナ感染もようやく落ち着き、本格的に地域の方々に手助け出来るようになりました。ストレッチ・コグニサイズ・歌・脳トレなど 今回は各地区の平素の活動をお知らせしたいと思います。私達と一緒に体を動かし1日を楽しく過ごして頂く事が ヘルスリーダーとして四日市市より委託された任務だと思っています。参加者と共に私達も楽しく過ごしましょう。



## すこやか倶楽部

年1回のコラボ、運動と食生活改善推進員さんによる食のお話と試食を行いました。  
さばの味噌ポトフを頂きました。  
四日市市総合会館



## 定例会

毎年、ヘルスリーダーの勉強会として行われている行事です。  
常に腕を磨いて  
頑張ってみます！  
四日市市勤労者・市民交流センター



## 養成講座

四日市市勤労者・市民交流センターでの養成講座の様子。  
タオルがピンと伸びていて  
素敵な姿勢ですね😊



## 社会福祉大会表彰

長い間ボランティア活動に携わってみえた横山美知子さんが、会長表彰されました。

# 出張イキイキ教室の様子

各地区の団体の依頼により活動しています。



参加者の方が盛り上げてくれていますので 私たちも楽しみながらやっています。  
羽津地区

歌好きの皆様はベルを鳴らしながら大きな声で歌っていてとても楽しそうでした。

小山田地区



月1回集まって体操したりミュージックベルの演奏を楽しんでいます。  
綺麗な音色に癒やされます。  
常磐地区



6月に実施された日永地区社会福祉協議会「健康祭り」に出張イキイキ教室の講師として参加しました。

日永地区



## 編集後記

私達の日々の活動を具体的にお伝え出来るよう、写真を沢山入れてみました。感想などお聞かせいただければ嬉しいです。