

## SSピンポンを楽しもう

協力:三重県SSピンポン協会

卓球台の上で、音の出るピンポン球を転がして打ち合う「SSピンポン」。  
みんなで一緒に楽しみましょう。

📅 11/27(木)

🕒 13:30~15:30

📍 ヘルスプラザ2階 軽運動室

👤 15名



## 障害者施設利用者さんと交流しよう

協力:障害者自立支援施設  
あさけワークス

利用者のみなさんと一緒に、アルミ缶を使ったレクリエーションを行います。  
楽しい時間を過ごしましょう。

📅 11/28(金)

🕒 9:30~11:30

📍 あさけワークス(千代田町)

👤 10名



## カフェサロンのお手伝いをしよう

協力: ふれあいサロン ほっと

地域のつどいの場で、お茶やコーヒーなどを提供する「カフェサロン」。  
サロンの運営を体験してみましょう。

📅 11/28(金)

🕒 ①9:00~12:00 ②12:00~15:00

📍 塩浜地区市民センター

👤 各回2名



## ウォーキングしながら公園クリーン大作戦

協力:NPO法人 緑の会 羽津

美しい紅葉を鑑賞しながら、公園をきれいにする活動に参加してみませんか?  
※雨天時は内容が変更になります

📅 11/29(土)

🕒 9:30~11:30

📍 垂坂公園・羽津山緑地

👤 15名



## 障害者施設利用者さんと交流しよう

協力:障害者支援施設 清和苑

利用者のみなさんと一緒に、アルミ缶楽器で合奏をしたり、レクリエーションを行います。  
楽しい時間を過ごしましょう。

📅 11/30(日)

🕒 9:30~11:30

📍 清和苑(西坂部町)

👤 10名



## よく飛ぶ紙飛行機講座

協力:シニアサークル『男の囲炉裏端』の会

さまざまな紙飛行機を作り、参加者同士の交流会「3分間スピーチ」も行います。  
脳トレにもなりますよ。

📅 12/9(火)

🕒 13:30~15:30

📍 四日市市総合会館4階 会議室

👤 10名



## 防災について学ぼう

協力:特定非営利活動法人 みえ減災啓発支援ネット

防災倉庫には、何が入っているのかご存じですか?防災倉庫を見学し、  
どんな備えが必要か学びましょう。

📅 12/14(日)

🕒 10:00~11:30

📍 じばさん三重4階 研修室2

👤 15名



締切:各活動3日前(要申込) 電話、メール、FAXでお申し込みください

問合せ  
申込先

四日市市社会福祉協議会ボランティアセンター

☎ 059-354-8144 ☎ 059-354-6486 ✉ y-vc@m3.cty-net.ne.jp

