

65歳からの健康づくり

「介護予防で元氣アップ!」

①若返りぞー!シニア体操教室

●エイトアリーナ(鶴ヶ曾根 体育館)
 回9月11日、12月4日(9月18日、10月9日・30日を除く 毎週月曜日・全10回) 午前10時~11時30分
 定140人(申込順)

②介護予防健康体操教室

回9月5日(火)・13日(水)・19日(火)・27日(水)、10月3日(火)・18日(水)・25日(水)、11月1日(水)・7日(火)・15日(水)(全10回) 午前10時~11時30分、午後1時~2時30分、午後3時~4時30分
 場保健センター機能訓練室
 定各40人(申込順)

③お口の健康教室

回9月4日(月) 午後1時30分~3時30分
 場保健センター会議室
 定各40人(申込順)

④いきいきヘルスアップ(肥満予防)教室

回9月4日(月)・25日(月)、10月2日(月)・23日(月)・30日(月)、11月6日(月)・20日(月)、12月4日(月)(全8回) 午前10時~正午(10月30日の調理実習日は午後0時30分まで)

⑤おこし食へよう栄養教室

回9月27日(水) 午前10時~午後0時30分
 場保健センター
 定各20人(申込順)

⑥骨骨運動教室

回9月14日(木) 午前9時30分~10時30分
 場保健センター会議室
 定各40人(申込順)

⑦八潮市民館

回9月7日、11月9日(毎週 木曜日・全10回) 午前10時~11時30分
 定50人(申込順)

⑧八潮メセナ・アネックス

回9月13日、11月14日(毎週 水曜日・全10回) ※11月14日は火曜日 午前10時~11時30分、午後1時30分~3時
 定各40人(申込順)

⑨資料館

回9月7日、11月16日(10月5日を除く毎週木曜日・全10回) 午後1時30分~3時

内気軽に取り組めるダイエットとして、調理の工夫と運動など

持室内用運動靴、飲み物、タオル(調理実習日のみエプロン、三角巾)
 費無料(調理実習日のみ食材料500円)

①②共通
 内専門の指導員による運動の実技指導や自宅で行える運動の紹介と実技、運動継続のアドバイス
 持室内用運動靴(八潮メセナ・アネックス、資料館は不要)、飲み物、タオル
 費無料

③共通
 内専門の指導員による転倒予防体操や筋力・体力向上のための運動についての講話と実技
 講話テーマ 肩こりについて
 持飲み物、動きやすい服装
 定30人(当日先着順)
 費無料

④共通
 市内在住で65歳以上の方
 申8月15日から、窓口または電話で長寿介護課(☎448)へ
 ※会場などの都合により、日程は変更となる場合があります。

⑤共通
 全共通
 事前申込不要

⑥共通
 市内在住で65歳以上の方
 申8月15日から、窓口または電話で長寿介護課(☎448)へ
 ※会場などの都合により、日程は変更となる場合があります。

⑦共通
 市内在住で65歳以上の方
 申8月15日から、窓口または電話で長寿介護課(☎448)へ
 ※会場などの都合により、日程は変更となる場合があります。

⑧共通
 市内在住で65歳以上の方
 申8月15日から、窓口または電話で長寿介護課(☎448)へ
 ※会場などの都合により、日程は変更となる場合があります。

⑨共通
 市内在住で65歳以上の方
 申8月15日から、窓口または電話で長寿介護課(☎448)へ
 ※会場などの都合により、日程は変更となる場合があります。

ご存じですか?八潮市消費生活センター

八潮市消費生活センターは、市民のための身近な消費生活相談の窓口です。市役所内にあるセンターでは、消費者と事業者間のトラブルの解決を支援しています。

問商工観光課 ☎336

●こんな事例で困ったことはありませんか

「スマートフォンに、知らない相手から利用料金の請求メールが来た」「生活苦になり借金をしたが、返済に困っている」「インターネットで購入した健康食品が定期購入になっていた」「お得になる話があります... としつこく電話してくる」「不用品を買い取りますと、急に業者が訪ねてきた」などの経験はありませんか。

●八潮市消費生活センターをご活用ください

事業者からの高額な請求にあきらめて応じてしまったなど、消費者側が悪くないのに泣き寝入りをするようになったり、日常生活の中で行われている契約に関する内容などについて、専門の相談員が対応します。秘密は厳守します。

●消費生活センターは身近な相談窓口です

相談は、電話または面談で行っています。商品やサービスに関して少しでも心配なことがありましたら、ご相談ください。相談料は無料です。

【相談日時・場所】

回月~金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前10時~正午、午後1時~4時
 場八潮市消費生活センター(市役所内) ※商工観光課で受付後、ご案内します。

対市内在住・在勤・在学の方、市内で活動を行う団体

なお、身近な相談事例は、広報やしおの「くらしの豆知識」や市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

●平成28年度相談内訳

【相談件数】 369件

(うち、センターが事業者と交渉し解決した件数が89件、問題の解決に向けたアドバイスや情報提供の件数が220件、弁護士会などの紹介が30件、その他30件)

【主な相談内容】 ▼アダルト情報サイトや出会い系サイトからの請求 ▼借金、債務関係 ▼インターネットを利用した買い物 ▼電話勧誘販売によるインターネット回線の契約など

出前講座「だまされないぞ!~悪質商法から身を守る~」実施中

悪質商法や消費者の契約トラブルについて、最近の相談事例を交えて解説します。ぜひご利用ください。

対市内に在住・在勤・在学の5人以上の方で構成された団体・グループ

費無料

申市民協働推進課 ☎328

仕事をお探しの方は

「八潮市ふるさとハローワーク」 をご利用ください

「八潮市ふるさとハローワーク」は、市民の皆さんの求職活動を支援するため、国と八潮市が協力して運営しています。

求人情報の検索・職業紹介・就職相談をハローワーク草加と同様に行うことができ、正社員に限らず、パートタイマーなど、自分の希望に合った仕事を探すことができます。

タッチパネルで簡単に操作できる求人検索機が5台あり、全国の求人情報がご覧いただけるほか、印刷もできます。

窓口では、専門の相談員が、個別に面接や履歴書の書き方などの就職相談も行います。

なお、雇用保険などの手続きは、ハローワーク草加(☎931-6111、草加市弁天4-10-7)をご利用ください。

回月~金曜日(祝日、年末年始を除く)
午前9時~午後5時

場八潮市勤労青少年ホーム(ゆまにて)内
☎998-8609

問商工観光課 ☎274



八潮市ふるさとハローワークの入口(ゆまにて2階)



専門の相談員に個別相談



タッチパネル式の求人検索機