

# 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(水) 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

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

場保健センター機能訓練室  
 定各40人(申込順)

場保健センター会議室  
 定各40人(申込順)

場保健センター  
 定各20人(申込順)

場保健センター会議室  
 定各40人(申込順)

場保健センター会議室  
 定各40人(申込順)

場保健センター会議室  
 定各40人(申込順)

場保健センター会議室  
 定各40人(申込順)

場保健センター会議室  
 定各40人(申込順)

場保健センター会議室  
 定各40人(申込順)

## 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、問題の解決の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

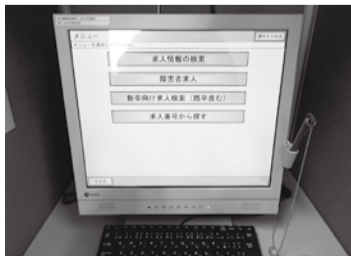
問商工観光課 ☎ 274



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