

とみさとプラザ — その2 —

健康 順天堂大学の協力による
平成 29 年度しっかり！筋力アップ教室が終了

昨年度も開催した「筋力アップ教室」を本年度は2クール開催しました。この教室は、順天堂大学の協力による専門的プログラムで、ロコモティブシンドローム予防を目的としたものです。

43 人の参加者が3か月間、週2日の筋力トレーニングに取り組みました。トレーニング前と3か月間のトレーニング後で体力測定結果を比較すると、7割以上の参加者に下肢筋力の改善が見られました。

参加者から感想をいただきました

疲れにくくなった

筋力がついてきた

歩くことや普段の生活が
楽になった腰痛や膝の痛みが
軽減したみんなが一緒だから
きつい内容も頑張れた

達成感があった

環境 リサイクルの大切さを学びました
根木名小で環境学習出前講座

2月13日、根木名小学校で4年生の児童を対象に環境学習出前講座が開催されました。

この出前講座は、市と市環境美化推進協議会による環境学習の一環として、子どもたちに環境問題について考えてもらうきっかけづくりを目的に開催しています。

子どもたちは、マイバッグづくりやごみの分別・資源化について学習し、リサイクルの大切さを学びました。

平成 30 年度
しっかり！筋力アップ教室・説明会

順天堂大学協力

ロコモティブシンドローム（※）予防を目的として、順天堂大学の協力による専門プログラムを活用した、「しっかり！筋力アップ教室」を平成30年度も実施します。教室実施前に事前説明会を開催しますので、希望する人は必ず参加してください。

※運動器の障害のために移動能力の低下を招き、要介護の危険が高い状態

■事前説明会

日時…5月7日（月）午前10時～正午

場所…保健センター（すこやかセンター）

対象…40歳以上、市内在住で初めて参加する人

（運動が可能で介護が不要なおおよび介護認定を受けていない人）

内容…教室の内容を正しく理解するための説明と教室申し込み手続き

※提出書類をもとに、参加の可否を判定します。

定員…50人程度 申込み…4月27日（金）までに電話

■筋力アップ教室

①初回体力測定…5月17日（木）※トレーニング開始前に参加必須

②トレーニング…6～8月の毎週月、木曜日（祝日は振替）

午前2コース 全23回

③終了時体力測定…8月30日（木）

対象…事前説明会に参加し、参加可能と判定された人

定員…40人（申し込み多数の場合は抽選） 費用…5,000円

問・申込先 健康推進課予防班 ☎（93）4121

Toshokan
Net

としょかんねっと —増刊号—

市立図書館 ☎（90）4646
（午前9時30分～午後5時）

雑誌スポンサーを募集しています

雑誌スポンサー制度とは

図書館が定めるスポンサー料を収めることにより、雑誌の最新号のカバー表面にスポンサーの名称、裏面に広告を掲載できる制度です。

スポンサーの範囲は、企業、個人の事業者、団体などで、掲載する雑誌は、図書館が選定した対象一覧から選択していただきます。

はるのおはなし会

お子さんと一緒にわらべ歌を楽しんだり、子どもの頃に戻った気持ちで、昔話を聴きませんか。

■日程 3月28日（水） ■場所 2階研修会議室3

■内容・時間・対象

①	わらべ歌と絵本の会	午前10時30分～11時	0歳～就学前の親子
②	おはなしと絵本の会	午後2時30分～3時30分	小学生以上

■定員 各回先着30人

■語り手 図書館ボランティア「もりのなか」、図書館職員

■申込み 当日、各開催時間の5分前までに2階ロビーで受付

消費生活
相談コラム
164はい、こちら
消費生活センター
です！

●「大手通販サイトをかたり、未納料金を
請求するSMSに「注意を！」の巻

◆事例◆

携帯電話に「サイトの登録料金が未納です。本日に連絡なき場合は、法的措置に移行します」という内容のSMS（ショートメッセージサービス）が届いた。送信元は、以前買い物をしたことがある大手通販サイトの会社名が記載されていた。有料サイトを登録した覚えはないが、訴えられたらと不安になった。連絡した方がいいのか。（50代女性）

実在する事業者などの名前をかたって、架空請求をするSMSが届くという事例が、富里市内でも発生しています。注意しましょう。

◆アドバイス◆

○送信元の事業者に関心があっても、安易に信用しないようにしましょう。連絡をすると、個人情報を知り出されたり、金銭を要求されたりする場合があります。

○コンビニなどで電子マネーを買わせて、支払いを要求するのは詐欺の可能性もあります。

消費生活に関する事で、お困りのことがありましたら、消費生活センターへ相談してください。相談は無料で秘密は厳守されます。

■日時

月～金曜日

（祝日、年末年始を除く）

午前9時30分～正午／

午後1時～4時

■場所

市役所分庁舎2階

問・相談先

消費生活センター

☎（93）5348

とみリンです。
電話待ってるリン♪

【お詫びと訂正】3月1日号10ページ掲載の「第31回少年少女綱引き・ドッジボール大会」の上位入賞チームの紹介で誤りがありました。

訂正してお詫び申し上げます。【誤】綱引きの部 ⇒ 【正】ドッジボールの部

【誤】ドッジボールの部 ⇒ 【正】綱引きの部