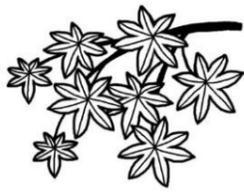


令和4年
11月



大篠津

公民館だより

米子市大篠津町1619-1
TEL 28-8001 FAX 28-8055
E-mail ohsinozu@chukai.ne.jp

11月のおもな行事

1	火	健康相談 9:30~11:30
6	日	成人学級講座/野外学習
9	水	子育てサークル(要予約) 10:30~
11	金	成人学級講座/介護予防講座 13:30~15:00
13	日	白砂青松そだて隊 松苗植栽 8:00~
14	月	いきいきサロン 13:30~
16	水	在宅見守り活動
17	木	つつじ号 14:00~14:30
18	金	環境をよくする会 研修会
21	月	ふらっと運動体験 10:30~12:00
29	火	お口のフレイル予防講座 14:00~15:30

米子市健康対策課よりお知らせ

映像を見ながら一緒に運動しませんか？

リハビリ専門職による運動教室「ふらっと運動体験」の様子を公民館で中継放送します。

予約は不要です。参加希望の方は当日会場へお越しください。

日時：11月21日(月)
10:30~12:00

場所：大篠津公民館

持ち物：上履き・汗拭きタオル
水分補給用の飲み物

参加費：無料

問合せ：米子市健康対策課(☎23-5458)



※ 中継放送のため、運動指導者は公民館には来ません。

※ 同時開催で、地区担当保健師による健康相談も行います。

健康に関するご相談、なんでもお受けします。お気軽にどうぞ。

【介護予防講座】



「笑って楽しく！頭と体の若返り」

日時：11月11日(金) 13:30~15:00

場所：大篠津公民館

講師：米子市健康対策課

作業療法士 小椋 善文 氏

理学療法士 松田 理咲 氏

【音楽講座】

「バンド演奏」～沖縄音楽～

日時：12月9日(金) 13:30~14:30

場所：大篠津公民館

講師：なんくるないさ～ず



【閉講式】 14:30~15:00

「一年を振り返って」

音楽講座終了後に閉講式を行います。

皆勤賞・精勤賞の表彰もあります。

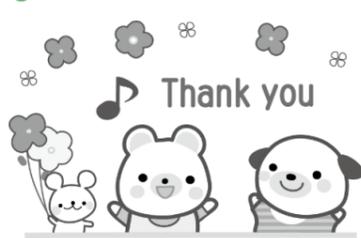
来年度の成人学級講座開催にむけ、意見・要望などありましたらお聞かせください。

ご協力のお礼

10月16日(日)、公民館周辺の除草作業を行いました。

多くの方にご参加いただき、おかげさまでたいへんきれいになりました。

ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



点検商法に注意！

近所で工事しているという事業者が来訪し「お宅の屋根がめくれているのが見えた。屋根に登って点検する。」と言うので依頼した。点検後、屋根が浮いている写真を見せられ、そのままにしておけないと思い、約30万円の修理を契約した。その後、家族の勧めでハウスメーカーに確認してもらったところ「釘を引き抜いたような新しい傷がある」と言われた。



- 突然訪問してきた事業者が安易に点検させないようにしましょう。点検箇所をわざと壊して撮影し勧誘するなど、悪質なケースもみられます。
- 点検後に修理を勧められてもその場で契約しないようにしましょう。別の専門家に確認を依頼したり、複数の事業者から見積もりを取ったりするとよいでしょう。
- 家族や周囲の人は、不審な人物が来ていないか、見慣れない書面がないかなど、高齢者の様子に気を配りましょう。
- 工事終了後でも、クーリング・オフできる場合があります。困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。(消費者ホットライン188)

米子市消費生活相談室(☎35-6566)