

※このページの記事について、新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、内容の変更や中止となることがあります。あらかじめご了承ください。

▼内容Ⅱシナプソロジーを活用した脳活性化のためのプログラム  
▼会場Ⅱみらい平コミュニケーションセンター  
▼日程Ⅱ9月3日(木)～12月24日(木)の毎週木曜日(10月15日(木)は休講)午後1時30分～3時30分

市では、脳活性化メソッド「シナプソロジー」を取り入れた介護予防教室を開催します。シナプソロジーは、簡単な運動を行いながらあたまを働かせることで、脳を活性化するプログラムです。高齢者が継続して取り組むことで、記憶力や注意力向上に効果があることがわかっています。

この教室では、誰でも簡単に取り組める運動や参加者同士の交流も積極的にを行い、将来の介護予防に今から取り組めるよう支援します。

理学療法士・シナプソロジーアドバンス教育トレーナーの所長 圭吾氏と一緒に、あたまとからだを元気にしてみませんか？

①すべての日程に参加可能な方  
②医師から運動を禁止されていない方

「運動しないといけないけれど、なかなか始められない」「何から始めていいかわからない」そんな皆さんのために、楽・楽フィットネス教室を開催します。

この教室では、生活習慣病予防に必要な運動の知識の習得と運動の継続を目標に、トレーニングマシンを活用した筋トレ・ボールなどを使ったフィットネスを行います。皆さんのご参加をお待ちしています。

▼対象者Ⅱ市内に住所のある18歳以上66歳以下の方で①、②のいずれにも該当する方

▼申込期間Ⅱ7月1日(水)～8月5日(水)  
▼申込者には、後日ご案内を郵送します。

▼定員Ⅱ20人(定員を超えた場合は抽選)  
▼講師Ⅱ健康運動指導士 山崎航(株ビート)  
▼参加料Ⅱ無料  
▼申し込み方法Ⅱ健康増進課窓口またはお電話にてお申し込みください。



募 集  
あたまとからだ元気教室受講者募集  
伊奈庁舎介護福祉課 ☎58・2111 (内線4305)



募 集  
楽・楽フィットネス教室参加者募集  
健康増進課(保健福祉センター内) ☎25・2100

▼対象者Ⅱ市内在住の60歳以上の方で、すべての回に参加できる方

▼申込期限Ⅱ7月31日(金)

定員Ⅱ30人(応募者多数の場合は抽選)  
申し込み方法Ⅱ介護福祉課窓口またはお電話にてお申し込みください

## くらしのQ&A

【今月のテーマ】  
「マスクを送る」などの心当たりのないSMS

### Q

スマートフォンに心当たりのない人からショートメッセージサービス(SMS)が届きます。「詳しくはこちらへ」とURLや問合せ先が書かれていますがどうしたらいいですか。(50代・女性)

### A

#### 心当たりのないメールは無視!

ショートメッセージサービス(SMS)は携帯電話番号だけでいっせいに大量の人にメールを送ることができます。それを悪用した事業者から届くSMSの相談が増えています。

「マスクを送ります」「未納の料金がある」「宅配便を受けとってほしい」「パスワードの変更が必要」など言葉巧みに誘導して連絡をさせるのが手口です。

悪質な事業者はさまざまな理由をつけて金銭を取ろうとします。コンビニでプリペイドカードを買わせたり、クレジットカードの情報を盗み取ったりします。興味本位で連絡を取っただけでもトラブルに巻き込まれることがあり、注意が必要です。

心当たりのないメールが届いたときには、返信や登録はせず、記載された電話番号やURLにはアクセスしないことが大切です。

迷ったときは消費生活センターにご相談ください。



市消費生活センター  
まみりん  
メーシキカラウ