

介護一次予防事業

生き生きクラブ参加者募集!

いつまでもイキイキとした生活を送るために、「介護予防（介護が必要な状態にならないようにすること）」に取り組んでみませんか？シルバリーハビリ体操指導士が、介護予防のために考えられた【いきいきヘルス体操】

（日常生活に欠かせない動作を楽に行えるようにするもので、座りながらでもできる体操）や【いきいきヘルスいっぽつ体操】（体の柔軟性を高めたりする体操）を行います。肩こり・腰痛・膝痛・転倒などを一緒に楽しく予防していきましょう。

【いきいきヘルス体操】【いきいきヘルスいっぽつ体操】は、誰でも簡単に自宅でもできる体操ですので、体力に自信がない方も安心して参加できます。また、仲間作りや気分転換したい方の参加も大歓迎です。

▼開催場所：谷和原公民館
▼開催日時：毎週火曜日（9月上旬～3月下旬）／午前9時45分～11時30分
受付は、午前9時15分から開始し、希望者のみ血圧測定を行います。

お申し込みいただいた方には、後日詳しい案内を郵送します。

簡単な体操ですが、念のため病気にかかられている方は、かかりつけの医師に参加の可否をご確認ください。

▼対象者：市内に住んでいる65歳以上の方
▼定員：50人
※定員になり次第締め切りますので、あらかじめご了承ください。

▼参加費：無料

介護者家族会「かるがも」

介護者家族会「かるがも」では、介護者、介護経験者が集まり、仲間同士の交流と情報交換の場を提供しています。

毎日の介護で感じている不安や不満など、「かるがも」で共有したり、普段の介護を忘れるひと時をもちませんか？

▼日時：7月12日（金） 午前10時～午後3時
▼内容：介護者同士の交流・情報交換など

▼送迎：有

※送迎できる人数に限りがあります。停留所・時間は、後日お知らせします。

※駐車場に限りがありますので、自家用車でお越しの方は、できるだけ乗り合わせてお越しください。

▼申込期間：7月16日（火）～8月9日（金）（土、日を除く）
▼申込先：介護福祉課（伊奈庁舎1階）窓口または電話でお申し込みください。

58 申問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 2111（内線1175）

問 伊奈庁舎介護福祉課 ☎ 58 2111（内線1175）

くらしのQ&A

訪問購入のルール

Q

自宅を訪問して貴金属などを買い取る「訪問購入」のルールができたと聞きましたが、どんな内容ですか。（60代女性）

A

特定商取引法が改正され、新たにルールができました。主なルールを紹介します。

1 事業者は、飛び込みの勧誘ができなくなりまし。

● 査定のみを依頼した場合に査定を超えた勧誘、依頼した品以外の買取り、断つた人への勧誘も禁止です。

2 事業者は、書面を交付しなければなりません。

● 連絡先、物品の種類、買取り価格、クーリング・オフ、クーリング・オフ期間中は物品の引渡し拒否できることを記載した書面が交付されます。

売却はよく考えて

3 消費者は、クーリング・オフができます。

● 書面を受け取ってから8日間は、無条件で契約の解除ができ、事業者が物品を第3者に引き渡した場合は、その情報が消費者に通知されます。

ただし、自動車（二輪を除く）、本、CDやDVD、ゲームソフト類、家具、有価証券、家電（持ち運びが簡単なものを除く）は、規制の対象外です。

買取りを依頼する前に、よく考えましょう。詳しくは、市消費生活センターまでお問い合わせください。



問 市消費生活センター（谷和原庁舎1階） ☎ 25 3288