

65歳からの

「脳とからだのエクササイズ」

ちよつくらぶ 長・楽・部参加者募集

最近外に出る機会が減った、もの忘れが気になる、そんな事はありますか？同世代の仲間と一緒に、楽しく頭も身体も元気になる取り組みをしましょう。

■対象者

いきいき生活度チェックにより、生活機能低下が認められた方を中心とした65歳以上の方（要支援・要介護サービス利用者を除く）

■定員

各会場20人

※申込者が多数の場合、抽選になります。

■送迎

交通手段がない方で、希望者が9人以上の場合、送迎を行います。

■内容

- ・脳トレ・ドリルの実施
- ・転倒危険度測定・骨密度測定
- ・シルバリーハビリ体操指導士によるシルバリーハビリ体操の実施

・お口に関する講話 など

■会場

- ①板橋コミュニティセンター
- ②小絹コミュニティセンター

※どちらかの会場を選択してください。

■開催時間

午前9時30分～11時30分

■開催日程

会場①：5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日・30日、8月20日、9月3日、10月1日・29日、11月12日・26日、12月10

介護者家族会「かろがも」を開催します

介護者、介護経験者が集まり、仲間同士の交流と情報交換、リフレッシュを目的とした小さなイベントなどを実施していきます。

古民家「松本邸」は江戸時代の建物で『どこか懐かしくて落ち着く場所』です。介護をされている方なら、どなたでも歓迎です。気軽な気持ちでのごき

に来てみませんか？

■日時・内容

- ① 4月13日(金)
- ② 5月11日(金)

日、1月7日・28日、2月4日・25日、3月11日・25日の計19回 ※各日とも月曜日

会場②：5月7日・21日、6月4日・18日、7月2日・23日、8月6日・27日、9月10日・24日、10月22日、11月5日・19日、12月3日・17日、1月21日、2月18日、3月4日・18日の計19回 ※各日とも月曜日

負担額
骨密度測定希望者のみ検査費として200円

■負担額

※土、日を除く

■申込期間

3月26日(月)～4月19日(木)

※土、日を除く

58 2111 (内線1175) 伊奈庁舎介護福祉課

10人程度。原則予約制になります。参加を希望される場合は、伊奈庁舎介護福祉課までお申し込みください。

■場所
古民家「松本邸」

■定員

10人程度。原則予約制になります。参加を希望される場合は、伊奈庁舎介護福祉課までお申し込みください。

58 2111 (内線1172) 伊奈庁舎介護福祉課

58 2111 (内線1172)

くらしのQ&A

スマートフォン

Q

携帯電話からスマートフォンに変更しようと思っていますが、どんな違いがありますか。(40代・女性)

A

携帯電話は通話の他に、携帯電話会社によって初めから用意されたソフト(アプリケーション)を使い、携帯専用サイトの閲覧とメールしか利用できませんでした。これに比べスマートフォンは、使う人が自由にソフトを選ぶことができ、パソコン用インターネットサイトの閲覧やメールも利用できます。

画面は携帯電話よりも大きく、タッチパネルです。画面の移動、拡大、縮小などの操作が指で簡単にでき、操作性にも優れています。ワードやエクセルなどのビジネスソフトも閲覧でき、データ処理機能もありますので、よりパソコンに近いといえます。

契約条件を確認

スマートフォンの料金体系は、本体の料金その他、基本料+通話料+プロバイダ料+パケット通信料になります。パケット通信料が高額になるトラブルが多く寄せられていますので、契約の際にプランや条件をきちんと確認した上で契約しましょう。最近、ウイルスに感染してしまつたという相談もありますので、セキュリティ対策をしてからご使用ください。

問 市消費生活センター
(谷和原庁舎1階)
☎ 25・3288