

元気なうちから始めましょう！ 介護予防教室(わくわくデイサロン)

わくわくミュージック

ハンドベル・ハーモニカを みんなで合奏

簡単な曲を演奏したり、歌ったりします。音がそろうととても美しく、演奏するうちに連帯感が生まれます。

音楽サロン

懐かしのあの曲を歌いましょう！

キーボードの演奏に合わせて、昭和歌謡曲などを歌います。音楽を通じて、介護予防に効果的な「発声練習、呼吸法、口腔体操、歌唱、楽器演奏」を行います。

陶芸

世界に1つだけのもの作り

湯呑・茶碗・皿・花瓶などを自由に創作しています。手先を動かしながら、想像力を働かせて作る陶芸は脳が活発になる傾向があると言われています。

ボランティア募集中

～仲間と一緒に活動しませんか？～

年齢関係なく、講座準備などの講座運営をサポートして下さるボランティアスタッフを随時募集しています！現在は、8人の仲間がボランティアとして活動しています。活動に知識やスキルは必要ありません。詳細は、共生のまちづくり推進協議会までご連絡ください。

☎ 共生のまちづくり推進協議会 ☎ 932-1231

☎ 福祉課 高齢者福祉係 ☎ 932-1493(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線128)

趣味教養講座 について ご紹介します！



園芸・フラワーアレンジメント

季節の花に触れて、リフレッシュ

花や装飾品を飾ることは、手先の運動となり、脳の活性化に繋がります。作品を見せ合いながら、植物を通じた会話を楽しみませんか？

歯科講話

口腔ケアは介護予防への第一歩！

口腔体操や歯の正しい磨き方など、口腔機能向上に向けて学ぶことができます。口腔機能の低下に早めに気づき、適切な対応を学ぶことで健康な口内に近づきます。

ボランティアの皆さん



消費生活 110番



通信販売はクーリングオフ できません！

通信販売(インターネットショッピングやテレビショッピングや広告を見て注文したもの、「思っていたものと違った」「クーリングオフしたい」という相談がセンターに多く寄せられています。

相談事例

事例① インターネットショッピングで服を購入した。しかし、「思っていたものと違ったため、返品したい」と販売業者に連絡をしたが、「返品はできない」と断られてしまった。今日受け取ったばかりなので、クーリングオフしたい。

事例② スマートフォンで動画を閲覧中、美容液の広告が出た。初回が980円と、安かったため注文した。使用したが思ったような効果はなかったため、クーリングオフしたい。

事例③ テレビショッピングで布団用掃除機を購入した。女性が軽々と持ち上げて操作も簡単そうだった。しかし届いたものを使用してみると、重くて使いにくかった。販売業者に「返品する」と連絡すると、一度電気を通したものは返品できないと言われたが、クーリングオフしたい。

アドバイスと注意点

●通信販売(インターネットショッピングやテレビショッピングなどは、訪問販売や電話勧誘販売などのように不意打ち性はないため、クーリングオフの適用はありません。返品については、事業者が定めた特約(返品特約など)に従うことになります。

●返品特約が定められていない場合は、商品を受け取った日を含めて8日以内であれば、消費者が送料を負担することで返品できます。

●通信販売(インターネットショッピングやテレビショッピングなどで商品を購入する際は、広告の印象だけに与えられず、商品の可及やその条件、商品の使い方、使用上の制限などをよく確認してから注文しましょう。

消費生活相談のお知らせ

かすや中南部広域消費生活センター

▼開設日 月曜日・金曜日

(祝日・年末年始は休み)

▼相談時間 10時～15時30分

▼場所 志免町地域安全安心センター2階(志免町志免中央1の10の10)

▼問い合わせ先

☎ 936・11594
FAX 936・16110

※相談の際は電話でご連絡ください。

わくわくデイサロン 介護予防教室 11月分

65歳以上の皆さん 介護予防教室に参加して みませんか？

申込資格 おおむね65歳以上で町内に住所があり、要介護認定を受けていない人

11月分申込期間 10月15日(火)～31日(木)

申込方法 電話または窓口で申し込み

申込先 役場1階 福祉課窓口
☎ 932-1493(ダイヤルイン)
☎ 932-1151(内線128)

※内容は変更になる場合があります。詳しくは福祉課までお問い合わせください。

日 時 水曜日・金曜日
9時50分～11時20分
場 所 アザレアホール須恵 3階大会議室



11月スケジュール



● 6日(水)
ほのぼの体操
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 100円

遊び感覚で
楽しみながらの
健康体操！



● 8日(金)
スマホ講座
講師 携帯電話会社スタッフ
自己負担金 100円
定員 20人

～LINE・Googleレンズ編～
LINEの使い方の復習と、日常に便利な
スマートフォンの機能を習得して、
生活をより楽しく充実したものに
してみませんか？



● 13日(水)
すまいる体操
講師 宇都宮 準一 先生
自己負担金 100円

身体を効果的に
使う方法
教えます！



● 15日(金)
わくわくミュージック
講師 高間 美奈湖 先生
自己負担金 100円
定員 30人

みんなで楽器を
使って合奏します。
音がそろうと
とても美しいです。



● 22日(金)
栄養講座
講師 原田 由香里 先生
自己負担金 無料
定員 30人

管理栄養士による
栄養改善を目的とした講座です。
日常生活の中で、栄養に関して
気になることを全て
解決しましょう！