

# 仲間と一緒に 生き生き長生き



9月は敬老月間です。市内では、高齢者の生きがいや健康づくりに役立つ催しなどが多数開催されています。ぜひ参加し、新しい楽しみを見つけましょう。催しなどの詳細は各担当へお問い合わせください。いずれも料金表示のないものは無料です。

## いきいき100万歩運動

時間や場所の制約が少なく、気軽に取り組めるウォーキングを、市内在住の65歳以上の人に奨励しています。お渡しする「貯筋通帳」に歩いた歩数を記録してください。100万歩、200万歩、500万歩、1000万歩などを達成した人には記念品を差し上げます。申し込みは介護保険被保険者証と印鑑を持って直接市役所中館3階高齢介護課 ☎6489・6356 か各老人福祉センター(左ページ参照)へ。  
**シニア・ウォーキング入門教室**

①千代木園 10月1日～29日毎週木曜日。

②福喜園 10月5日～12月7日月曜日計5回。

③総合老人福祉センター 10月16日～12月11日金曜日計5回。  
いずれも時間は午後1時30分～3時、ウォーキングを楽しむための基礎学習を。対象は市内在住の65歳以上の人。定員先着各30人。申し込みは①③9月4日②5日から電話か、介護保険被保険者証と印鑑を持って直接①②同園③同センター(左ページ参照)へ。

## 催し

### 敬老元氣まつり

9月19日(土)午前11時～午後4時

## 老人福祉大会

時、塚口さんさんタウンスカイコムで、フリーマーケットや大正琴、尺八の演奏、健康セミナーなどを。申し込み不要。詳しくはASUネット ☎6421・4405へ。

## 老人福祉大会

9月21日(月)。①式典②午後1時30分～2時③講演会「笑いは百葉の長 副作用なしのユーモアセラピー」④午後2時5分～3時10分、総合老人福祉センターで。対象は市内在住の人。定員先着300人。申し込み不要。②は割り箸と手鏡を持参してください。詳しくは同センター(左ページ参照)へ。

## 悠友サロン

9月28日(月)午前10時～11時30分、すこやかプラザで、交流の場の提供を。対象は60歳以上の人。申し込み不要。詳しくは同プラザ ☎6418・3463へ。水曜日休館。

## 講座・教室

### 熟年パソコン教室

日程などは右下表の通り。時間は教室により異なります。料金は①②④⑤6000円③2000円④⑤6000円⑥32000円  
**【パソコン基礎無料体験】**9月8日(火)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分。

いずれも尼崎シルバー会館で。対象は市内在住の60歳以上の人。

## 公的機関をかたる詐欺にご注意を!

最近、公的機関をかたって、言葉巧みに銀行のキャッシュカードや暗証番号などの個人情報をごまかし取り、金銭を引き出すなどの詐欺が全国で多発しています。

本市では、審査などに必要な場合、各申請窓口で口座情報などの書類を提出していただくことはありますが、口座の暗証番号を尋ねることはありません。

少しでも不安を感じたら、各申請窓口にお問い合わせるか、消費生活センターなどに相談してください。また、万が一、詐欺などの被害に遭った場合は、最寄りの警察に相談してください。緊急時には110番通報を。

詳しくは

消費生活センター ☎6438-0999(消費生活に関すること)

生活安全課 ☎6489-6502(防犯に関すること)

県警なんでも相談電話 ☎078-361-2110(各種犯罪に関すること)

## 識字教室

9月9日(水)午前10時～11時30分

教室名		開始
		月
		日
		回
①エクセル応用	9	9
②ワード基礎(中級)	9	9
③スロットマシンのゲーム作成	10	10
④エクセル基礎(中級)	11	11
⑤パソコン基礎	7	7

定員先着各5人。申し込みは9月4日から電話でシルバー人材センター ☎6481・3380へ。

## ワンコイン講演会

分、地域総合センター上ノ島分館で。対象は市内在住の60歳以上の人。定員先着30人。申し込みは9月4日から電話か直接同館 ☎6427・2731へ。

10月5日(月)午後2時～3時30分、総合老人福祉センターで、「治療力にスイッチON! 治るころのつくり方」をテーマに。対象は市内在住の60歳以上の人。定員先着150人。料金は500円。申し込みは9月4日から電話か直接同センター(左ページ参照)へ。