

高齢者学級

手口を知って被害防止

★健康で幸せに暮らせるように★

第1部(教養講話):詐欺や悪質商法など、高齢者をターゲットとする特殊詐欺が多発しています。
自分や家族の身にも降りかかってくるかも知れないという心構えをしましょう。
電話でお金のお話が出たら・・・詐欺をうたがって!!

※今年度は消費生活センターからお話を伺います。

第2部(インターバル速歩):運動の「量」より「質」をあげるウォーキング法です。加齢とともに落ちる
体力(筋力・持久力)を高めるだけでなく、体重・体脂肪率を減らし、生活
習慣病や認知機能、膝関節の痛み、骨密度、うつ傾向などさまざまな不調
を改善する効果が期待できます。

【日 時】 令和5年4月26日(水)

- ・第1部:健幸講話 午後2時から午後3時 講師:消費生活センター
- ・第2部:ウォーキング 午後3時から午後4時

【会 場】 赤泊総合文化会館 2階和室研修室・多目的ホール

【受講料】 1,000円(年間)

【持ち物】 ウォーキングまで参加される方は、タオル・水分・シューズを持参してください。

お申込み・お問合せ

赤泊地区教育係 ☎ 87-3141

Fax 87-3142

お申込みお待ちしております!

