

1. 転倒予防教室の報告～今月は遅め

1月も12月と同様に、地区会館で「転倒予防教室～はしご体操」

元町北27条会館	27日(火)	6名
元町北東会館	28日(水)	10名
元町中央会館	29日(木)	7名



★DVDを観ながら、「鬼石モデル」筋カトレーニング
～中・上級コースを行います。簡単ですが、筋トレ効果は大で

2. その他

1月 8日(木) めぐみ友愛会 健康相談 19名

1月15日(木) 銭湯デ「ゆにーくサービス」協力 栄生湯
～七福神ゲームと新聞紙剣玉作りでお正月気分

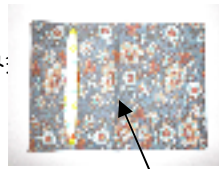
1月20日(火) サロンもとむら 健康相談 8名

●まちセン出張相談 9、16、30日・・・相談件数 0件

3. 2月のご案内

2月17・18・19日 すこやか倶楽部「おたのしみ：
茶話会で1年間を振り返り、楽しく過ごします。

17・18日は一枚の布地を折って縫って、
「ホッティッシュ・ハカ入れ」作りも予定しています。



19日は食改「ひとくち講座」で栄養講話と試食もあります。 [ここからハンカチ](#)

2月21日(土) 転倒予防教室「体力測定・運動」

※体組成計・足指力・メタボリ度の測定もします。

まちセン出張相談は、13・27日(金)を予定しています

◎一緒に参加しませんか？

2月26日(木) 10～12:30 「冬のストックウォーキング体験」

元町まちづくり協議会と共催し実施します。

一口メモ(13)でご紹介した健康づくり運動です。

講師の指導のもと体験できる絶好の機会です。

終了後は豚汁提供があります。

町内会回覧されますので、お声かけをお願いします。

4. 報告

消費者被害相談情報 **札幌市消費者センター** 相談専門電話728-2121

■不当請求事業者が公表されています

財団法人 東京第一財務報告センター (管理部)

「民事訴訟裁判告知」と称したハガキを送りつけ「契約不履行のため訴訟を所轄裁判所が受理した。裁判取下げ期日までに連絡してください。」などの手口で連絡した消費者に対し、金銭を要求する。

※これが12月消費者センター相談件数の20.4%をもっとも多いです！

公表されてもまだ送りつけています。ご注意ください！

■詐欺等不審・悪質な被害を見聞きしましたら、ご報告をお願いします。

当センターから札幌市消費者協会へ、消費者被害の事例として報告したいと思えます。 **介護予防センター元町 784-0808**