

市民センター  
主催

# ノルディックウォーキング ポールウォーキング 体験講習会のご案内

ノルディックウォーキングは、ポールを使うことで全身の筋肉をたくさん刺激します。メタボ予防、ロコモ予防、体力づくり、スタミナアップ、などにとっても効果的です。また、上半身もしっかり使うので、肩や首のコリの解消、肩甲骨の可動域の改善にも有効です。

この地域でもたくさんの方がすでに実践されていますが、1人で始めるには、勇気がいるかもしれません。この機会に歩き方の指導を受け、楽しいノルディックウォーキングと仲間づくりを始めませんか。あなたのご参加をお待ちしています。

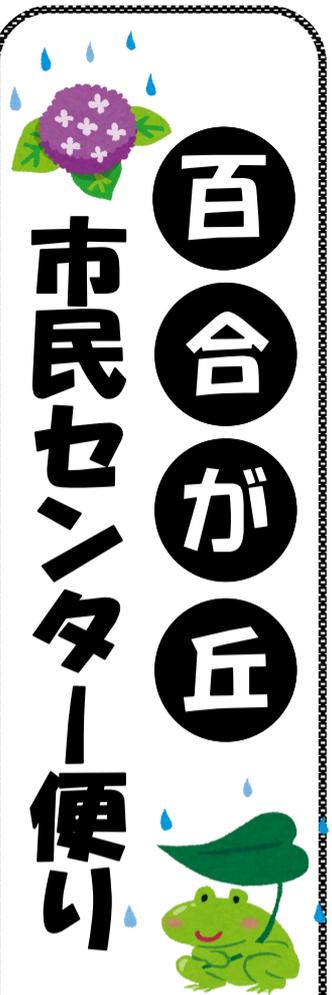
【日時】 6月29日(金)午前10時00分～11時30分  
説明の後、体験講習をして一緒に歩きます

【場所】 百合が丘市民センター

- \* 初めての方、すでに実践中の方も是非ご参加ください。
- \* 貸出しポールを準備しています。一緒に歩きましょう。
- \* 申し込み、参加費は不要です
- \* 雨天中止



～お問合せ先～  
市民センター  
☎64-6466



## Skip広場からお知らせ

6月12日(火) “先生と遊ぼう”  
10:00～12:00  
市民センター 多目的ホール



スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。室内遊具（ジャングルジム・ぶらんこ）やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。絵本もあるよ！



【今月のあそび】

- ・大型えほん
- ・歌あそび
- ・手あそび
- ・ペープサート など

☆お申込み・参加費は不要です☆ **たくさんのご参加お待ちしております♪**

## 【芝生広場 芝の養生中止のお知らせ】

毎年6月15日から1か月程度芝生広場の芝の養生を実施していますが、今年度は養生を行いません。

秋からはホッケー会場設置工事が始まり、芝生広場がしばらくの間は使用できなくなります。

したがって、芝生広場は9月まで従来通りに使用することができます。

## 草ひき清掃のご協力ありがとうございました

5月21日～5月27日の期間、駐車場・玄関周り等、センター周辺の草刈清掃が行われました。

市民センターで活動しているサークル会員さん約140名の皆様のご協力を頂き、おかげ様でとても美しく綺麗になりました。

ご参加くださいました皆様お疲れさまでした。

誠にありがとうございました。

## フェルトで創作 3回シリーズ ただ今、教室計画中！



マカロンを作ろう♪



アニメもおもしろい😊



お寿司はおいしそう☆



作って楽しい！  
作って遊べる！！

“7月号センターだより”  
でご案内♪

教育文化部会・市民センター共同主催

# 一枚の板から広がる創造の世界、魔法の積み木 カプラワールドに180名が参加

【要望に答え、5月5日まで延長して開催】

創作意欲をかき立てるカプラワールドも今年で4回目となり、参加者の創意工夫も高度化してきました。今年も一人で黙々型から、親子・友達との協力での大作へのチャレンジがありました。

その中の、驚きの作品を紹介しましょう!!

ゴールデンウィークには、毎年開催します。来年にはあなたのチャレンジをお待ちしています。

5月3日～5日に市民センター多目的ホールで、美しい木目のシンプルな板を積み上げるだけでどんなものでも作れてしまう魔法の積み木カプラを6500ピース用意して、「カプラワールド」を開催しました。



不思議なツボ完成！ヤッター！中には、笑顔の男子高校生。



アレ〜〜!!!「助けて〜!」



不思議!中からかわいい女子小・中・高生が現れました!



一つはすすと全部壊れる「ナイアガラ」という大作!!



## 「こいのぼり・武者人形に今年も癒された! 勇気づけられた!」

とのご感想・ご意見をいただきました。

4月中旬から5月下旬まで約40日間皆様にご鑑賞いただきました。

地域の皆様のご協力のおかげ様で今年は、100匹のこいのぼりが泳ぎました。来年もご期待に添えるよう準備したいと思っています。お家で眠っているこいのぼりがございましたら是非ご寄贈下さい。大小は問いません。お待ちしております。



### まちの保健室便り6月号

☎ 64-8600

相談件数が多い5の商法・手口を紹介!!

## ゼツタイにだまされてはいけません!!



.....だまされないぞ! →振り込め詐欺(架空請求)

《架空請求から身を守るために》

### 架空請求とは?

流失した個人情報などを使い、手紙やはがき、電子メールなどで架空に請求を行う詐欺です。

債権回収業者や公的機関を装い、さまざまな請求名目で金銭を請求します。

### 【架空請求を見分けるポイント】

- ① 請求項目や金額などの明細があいまい。
- ② 自宅や職場に回収に行くなど脅しの様な記載がある。
- ③ 問い合わせ先が携帯電話番号の場合は絶対にあやしい  
☆ただし、最近は固定電話でも架空請求の場合が多いので、安易に信用せず、最寄りの消費者センターに問い合わせを。
- ④ 債権回収業者名で通信利用料を請求する。  
☆法務省から許可を受けた業者であっても、レンタルビデオ・通信販売・出会い系サイト・アダルトサイトなど通信情報サービス利用料の遅延金の回収行為は認められていません。



①安易に支払わない  
あとから詐欺だとわかって取り戻す事は困難

②一切連絡しない。  
電話番号などの個人情報を知られてしまうおそれがあります。



③あやしい業者名をチェックする  
消費生活センターや警察で、架空請求に関する相談件数の多い業者名を公開している地域があるので、お住いの地域の消費生活センターや警察のホームページをチェックしてみましょう。



.....次回7月号は「だまされないぞ! →SF商法(睡眠商法)」をお伝えいたします。