

## 東三河地域防災協議会 防災セミナー

安全安心課 ☎66・1156

とき 3月9日(土)

午後1時30分～3時

ところ 市民会館中ホール

テーマ 「室内の地震対策」

講師 たくみ設計室

代表 鈴木啓之

定員 500人(申し込み順)

参加費 無料

その他 手話通訳あり。参加

者には災害時に役立つ防災グッズを贈呈。

申し込み 3月8日(金)までに電話、ファクスで氏名、参加人数を明記の上、安全安心課(FAX66・1183)へ。



## 寿楽荘体操教室

長寿課 ☎66・1105

◆健康体操教室

「いきいき倶楽部」

運動は体力や筋力を向上させ、転倒や骨折の予防に効果的です。健康づくりのため、楽しい体操をしませんか。

とき

○水曜日グループ

毎月第2水曜日

○木曜日グループ

毎月第4木曜日

講師 健康づくりリーダー

◆3B体操教室「元気倶楽部」  
体のバランス能力を訓練する教室に参加しませんか。

とき

○水曜日グループ

毎月第3水曜日

○金曜日グループ

毎月第3金曜日

講師 3B体操指導者

【共通事項】

時間 午後1時30分～3時

ところ 寿楽荘2階 訓練室

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 各教室・各グループ30人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 3月19日(火)までに電話またはファクスで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、寿楽荘(☎FAX59・7411)へ。



## 暮らしの教室「得ダネ講座」

日常生活を安心して暮らすために、受講してみませんか。

ところ 寿楽荘 2階 集会室

講師 市職員など

対象 市内在住の60歳以上の方

定員 30人(定員を超えた場合は抽選)

参加費 無料

申し込み 3月19日(火)までに電話またはファクスで住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記の上、寿楽荘(☎・FAX59・7411)へ。

とき	内容
4月26日(金)	こころの病気とその予防
5月24日(金)	介護保険制度と介護予防サービス
6月28日(金)	防災教室
7月26日(金)	とりもどそう!きれいな三河湾
8月23日(金)	悪質商法から身を守ろう
9月27日(金)	わが家の防災教室
10月25日(金)	名鉄西尾・蒲郡線について
12月20日(金)	元気の秘訣を教えます
1月24日(金)	蒲郡 いまむかし
2月28日(金)	障害を負ってしまったら
3月28日(金)	知って得する年金の話

※各日ともに午後1時30分～3時

長寿課 ☎66・1105

## 虐待の通報

虐待などに関する相談や通報は…

対象者	通 報 先	
18歳未満の子ども (障がい児を含む)	児童課 ☎66・1107	児童相談所(24時間対応) ☎0570・064・000
	家庭児童相談室 ☎66・1213	
18歳以上65歳未満の障がい者	福祉課 ☎66・1106 FAX66・3130	障害者虐待防止センター ☎68・3612
	(夜間・休日) ☎66・1111 FAX66・1207	
65歳以上の高齢者	長寿課 ☎66・1105 FAX66・3130	地域包括センター
		東部 ☎59・6790
		中央 ☎69・3911
		みらいあ ☎66・0800
		西部 ☎58・1136

※生命の危険など、緊急性が高い場合は警察(110番)または救急(119番)へ通報してください。

## 納 税

国民健康保険税(9期分)  
後期高齢者医療保険料  
(9期分)

納期限 4月1日(月)

◎口座振替払の方は預金残高の確認をお願いします。