

大学と町との連携事業として、日本ウェルネススポーツ大学「公開講座」を開催します。多くの皆さまのご参加をお待ちしています。

「元気に歳を重ねるために」

～自立した生活で健康寿命を延ばしましょう～

「高齢者が元気に生きる力」それは、筋肉量と深く関わります。自立した人生を最後まで送るためには、身体の手入れが不可欠です。そして加齢に伴う体力低下の予防と改善は誰にでもできます。年齢に関係なく、筋トレはいつ始めても遅すぎません。身体は努力にふさわしい結果を見せてくれます。日常生活の中で簡単にできるストレッチと筋トレで、元気な身体を手に入れましょう!

日時 5月31日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス (旧利根中学校) 2階講義室1、体育館

講師 石田 良恵 教授
日本ウェルネススポーツ大学教授。女子美術大学名誉教授。フロリダ大学スポーツ科学研究所客員教授。保健学博士。専門は運動生理学、主に中高年の体力・減量・加齢など。1981年より東京大学教養学部福永哲夫教授のもとで身体組成の研究に従事。定年退職後、登山を始め、日本の山のほか、インドヒマラヤ、キリマンジャロ、ブータン、台湾、韓国、ハワイ、カザフスタンの山などに毎年登る。主な著書は、「女性とスポーツ」、「肥満を科学する」、「女性とスポーツ環境」、「一生山に登るための体づくり」他多数。

内容 膝の故障・腰痛予防のストレッチと筋トレ、筋肉づくりのための食事、女性と骨粗しょう症予防の対策などについて、理論と実技

申し込み方法 日本ウェルネススポーツ大学へ電話でお申し込みください。(電話のみ受け付け)
☎68-6787 (第1キャンパス) 担当:江口・山中
お申し込みの際は、「住所、氏名、電話番号」をお伝えください。

申込期間 5月7日(火)～17日(金)

受付時間 午前10時～午後5時 土・日曜日を除く。

定員 30名 ※定員になり次第締め切りとなります。

問い合わせ先
日本ウェルネス
スポーツ大学
江口・山中
☎68-6787
(第1キャンパス)

- 当日は、講義と実技があります。動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴(体育館で使用)、タオル、飲み物をご持参ください。
- 自転車・バイクでお越しの方は、大学第1キャンパス駐輪場をご利用ください。車でお越しの方は、大学第1キャンパス人工芝のグラウンド横の駐車場をご利用ください。
- 当講座において、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。

楽しいクルーズの旅講座II

過去17回のクルーズ経験を基にした「クルーズの旅講座」。各種資料、DVD、プロジェクトターなどにより楽しく洋上ライフを学びます。

期日 6月5日(水)・12日(水)・19日(水) 全3回

時間 午前9時50分～11時20分

場所 利根町図書館

内容 ①船旅の基礎知識 ②豪華客船の楽しみ方
③外国客船の鑑賞 ④クルーズ英会話、その他

講師 ふれあい楽集町民講師 大石 篤美 氏

資料代 300円(全3回分)

対象者 20歳以上の方

募集人数 15名

持ち物 筆記用具



申込締め切り日 5月10日(金)

申し込み方法 利根町生涯学習センターに、直接電話にてお申し込みください。
※募集人数を超えた申し込みがあった場合は、主催者側の抽選といたします。

ふれあい楽集講座事業
～参加者募集～

この講座は、生涯学習ボランティアによるまちづくり事業として、ふれあい楽集登録の町民講師が主体となり、実施する講座です。
「出あい、ふれあい、学びあい」を目的に、次のとおり講座を開催いたしますので、皆さまお誘いあわせの上ご参加ください。

問い合わせ先・申し込み先
利根町生涯学習センター
☎68-3263

消費生活相談だより

クレジットカードのセキュリティ対策にご注意!!

クレジットカードの不正使用被害は、年々増え続けています。2012年に約68億円だった被害額は、2015年に約120億円、2016年は約140億円になっています。

また実際にカードを盗まれると、限度額いっぱいまで不正使用されることが多く、クレジットカード一枚当たりの被害額が100万円近くになることも少なくありません。

被害を防ぐには、カードが盗難にあつたら速やかに**カード会社に連絡し、警察に届け出る**ことでカードが利用停止されます。利用停止前に悪用されてしまった被害額は、原則として支払う必要はありません。

カードの管理は適切に!

- カードの管理が不適切な場合は責任が生じます!**
例えば、「家族や交際相手が勝手にカードを持ち出して使われ、高額な代金を請求された」ということなどがあります。このような場合に「勝手に使われたのだから不正利用された」と主張しても、カード会社からは「**管理が不適切だったから**」と判断されて支払いを請求されてしまいます。
 - ID・パスワードの管理も厳格に!**
カード会社のウェブサイトへアクセスする際の**ID・パスワードの管理**も厳格にし、交流サイトなどは、別のものにするなどの注意を怠らないようにしましょう。
- 参考：(独)国民生活センターのホームページ

おかしいと思われたらご相談ください!

- 相談窓口** ①役場経済課 消費生活相談窓口 毎週火曜日 午前10時～午後5時(正午～午後1時の時間を除く)
☎68-2211 (内線326) **4月から相談日が水曜日から火曜日に変更となります。**
お電話や匿名でも消費生活相談員がご相談をお受けしています。
- ②火曜日以外の平日と日曜日は、茨城県消費生活センターへ 午前9時～午後5時(日曜日は電話のみ)
☎029-225-6445
- ③土曜日と祝日は、188(いやや・消費者ホットライン国民生活センターへ)
なお、近隣市町村へのご相談はご遠慮ください。

商工会だより

商工会に加入しませんか?

商工会は、商工業の総合的改善発達を図るとともに、社会一般の福祉の増進に資する事を目的として設立された商工業者の組織です。

加入資格
町内で事業を始めて6カ月を過ぎた商工業者(法人・個人・商店の方)

申し込み方法
商工会に、所定の加入申込書がございましたので、記入して提出ください。



～青年部員・女性部員募集中!～

	青年部	女性部
資格	商工会に加入している45歳までの経営者ならびに後継者の方。	商工会員である事業者または配偶者親族であり、その事業に従事している女性。
主な活動	・町主催および県、県南青年部事業の協力。 ・利根緑地運動公園ゴルフ練習場の協力など。	・地域商工業の発展と、まちづくりの原動力となる活動への参加。 (例：町主催祭行事など)
年会費	12,000円	2,000円

問い合わせ先 利根町商工会 ☎68-7417

主な事業

- 金融・税務・経理・経営・労務等経営全般についての相談および指導
 - 専門家派遣事業
 - 税務記帳指導・記帳代行・労働保険(労災保険・雇用保険)事務代行
 - 各種共済制度加入促進 ●各種情報の提供
- 会費**(月額/口座振替払いまたは現金払い)
法人企業…2,000円 個人事業主…1,500円
特別会員…500円 ※**加入金(初年度のみ)5,000円**
※特別会員とは…商工業者ではないが、商工会の趣旨に賛同し事業などへご協力していただける方。