

人生100年! 元気の秘訣は社会参加!!

お出かけ先
紹介

まちかど運動教室

(予約不要! 気軽に行ける、脳と体を使った体操です)



(9月現在)

	開催日	開始時間	場所		開催日	開始時間	場所	
広見	毎週火曜 (第5除く)	9:15	田白公民館	今渡	毎週水曜 (第5除く)	9:30	今渡 地区センター	
	毎週水曜 (祝日開催)	14:00	伊川 自治会館		第2・4水曜	11:00	鳴子公民館	
	毎週水曜 (第5除く)	14:30	石井公民館	春里	第1・3火曜	10:00	春里 地区センター	
	毎週金曜	14:00	広眺ヶ丘 第一集会所	下思土	毎週水曜 (第5除く)	13:00	古市場 公民館	
	第1・3金曜 (祝日開催)	14:00	村木集会場		第2・4月曜 (変則月あり)	10:00	船岡公民館	
広見東	毎週月曜 (第1除く)	9:30	広見東 地区センター	兼山	第1・3水曜	11:00	やすらぎ館	
中恵土	第2・4月曜 (祝日開催)	11:00	新田公民館		第2・4木曜	11:00	兼山 地区センター	
	平牧	第1・2土曜 (祝日開催)	10:00	大森台 公民館	帷子	毎週月曜 (第1・5除く)	13:00	帷子 地区センター
		第1・3木曜	13:30	平牧 地区センター		毎週月曜 (第5除く)	14:30	愛岐ヶ丘 集会場
第2・4水曜		10:30	緑ヶ丘 第二集会所	毎週火曜		10:00	緑集会所	
久々利	第1・3水曜	13:30	久々利 地区センター	土田	第4土曜	11:00	光陽台 集会場	
					第2・4金曜	13:00	東山公民館	
					第3水曜 第4木曜	14:00	土田 地区センター	

● 全会場1時間の教室です。 ● 会場によっては、駐車場のない会場もあります。

● 申し込み不要。お気軽にご参加ください。

住み慣れた地域で
いつまでもあんきに暮らせるように

あんきクラブ便利



市内に住所のある75歳以上の方に、あんきに暮らすための情報をお届けします。

令和元年10月発行 可児市高齢福祉課 ☎0574-62-1111

二セ電話詐欺

今年の可見市の被害状況
(令和元年6月末)

5件 約942万円

被害件数県内ワースト4位



- 市役所(税務署)ですが
「税金や医療費を還付します」
- 警察(銀行協会)ですが
「ATMに行ってください」

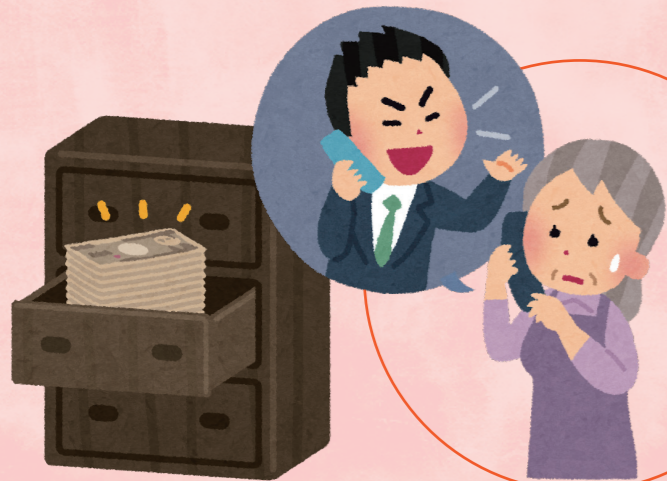


●オレオレ!!

「事故を起こした。お金が必要」
「弁護士がお金を取りに行く」



- 〇〇庁ですが
「一人暮らしですか?」
「家に現金はありますか?」



不審に思ったら電話を切り、家族や警察へ相談しましょう!

困った時はすぐ相談!

●可見警察署 ☎0574-61-0110

●可見市消費生活センター
☎0574-62-1111 (内線2347)
平日9:00~15:00※祝日・年末年始除く

インフルエンザに注意!!

高齢の方や持病のある方は肺炎を伴うなど重症化することがあり、注意が必要です。

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発病	急激に悪化	ゆるやかに悪化
発熱	38度以上の高熱	ないか、あっても37度台
のどの痛み	全身症状後から痛む	発症時から痛む
全身症状	頭痛、関節や筋肉の痛み	ないか、あってもまれ

予防法

①予防接種をしましょう

②マスクをしましょう

咳やくしゃみから感染します

③手洗いうがい、十分な栄養と睡眠を

ウイルスに強い体を作りましょう!

