



あなたも「詐欺」に狙われている

- ・ なりすまし詐欺
- ・ 還付金額詐欺
- ・ サポート詐欺
- ・ 架空料金請求詐欺
- ・ SNS型投資・ロマンス詐欺
- ・ ニセ警察詐欺

岩手県内でも 250件を上回る被害が出ています
被害額 15億円を超えている 驚きです
ニセ警官による詐欺が急増している要注意



本物の警察官は

SNSで連絡しません

手帳の画像を送る事はありません

捜査名目で金銭を要求しません

消費生活相談

詐欺の相談

74-2111 内線 1066(市民課消費生活相談窓口) #9110 岩手県警察

趣味のサークル活動 募集中です

- ★ 冬に趣味の世界を広げてみませんか

水曜日の午前中にコミセンで、集まっています 一緒にいかがですか

皆さんで、本を見ながら進めています やってみたいのが見つかると思います
どうぞ 覗いて見て下さい

毎週水曜日9:00~11:30



フレイル

予防で いつでも元気に過ごす

- ※ 高齢者に発生しやすい【フレイル】は加齢による心身が衰え 健康な状態と要介護状態の 中間に位置する『虚弱』な状態になる事です 適切に予防すれば日頃の生活に サポートが必要な要介護状態に進まない
- ※ 予防・改善するために
 - 運動習慣を続ける → 掃除・洗濯・布団の上げ下ろしなどの家事をしっかりする事で運動になる
 - 栄養をしっかりとる → 筋肉を作る為にたんぱく質の摂取が大切 野菜 果物をバランス良く
 - 人とつながる → 散歩やゴミ出しなど、地域の方と挨拶や会話をしましょう

趣味の教室 浴衣地を使い、布草履作り体験



日時 令和8年2月25日(水)・27日(金) の二日間で完成です 9:00~16:00

場所 畑コミセン 会議室 募集 5名です

参加費 1000円

講師 三田村アエ子さん(田頭)

SDGs 今人気です

持ち物 ほどいた浴衣地、裁縫道具、(はさみ、物差しはセンターにあります)昼食をお持ち下さい

- ★ 布の裁断の仕方から、教えて頂きます しっかり理解して作り 完成することが目標です
丁寧に説明していただけます、この機会に是非体験しましょう

健康マージャン 参加者募集中です

- ★ 指先を使い、脳の活性化、認知症予防に効果があります
賭けない、飲まない、吸わない 気軽に参加下さい

3月 9日・16日(月) 13:30~16:00

