



3月(後半)-4月(前半)の主な行事予定

日	曜	3月後半	日	曜	4月前半
16	月	おもちゃライブラリー	1	水	レモンの会
17	火	いきいき健康クラブ	6	月	おもちゃライブラリー
		スマホ教室	7	火	いきいき健康クラブ
18	水	レモンの会	8	水	さくらクラブ
20	金	切り絵教室	10	金	おしゃべりサロン
24	火	シルバー健康体操	13	月	おもちゃライブラリー
26	水	さくらクラブ	14	火	シルバー健康体操
29	日	寄せ植え教室2	15	水	レモンの会
					平沢民児協定例会

3月4月のおもちゃライブラリー

3月 2日(月):おもちゃで遊ぼう
3月 9日(月):おもちゃで遊ぼう
3月16日(月):おもちゃで遊ぼう
4月 6日(月):おもちゃで遊ぼう
4月13日(月):おもちゃで遊ぼう
4月20日(月):おもちゃで遊ぼう

11時からティータイムも好評です。
学区内外を問わず遊びに来てね!!



二セ電話に注意

常時「留守番電話」にして相手の方を
確認してから受話器をとりましょう!!

《二セ電話詐欺の主な種類》

- ◎オレオレ詐欺:鞆・書類を紛失した。
- ◎預貯金詐欺:口座が不正に利用されています。
- ◎還付金詐欺:医療費が還ってきます。
- ◎架空料金請求:未納料金があります。
- ◎警察詐称:あなたが犯罪に加担している。

防犯対策のお願い

関東地方を中心に強盗事件が多発中。
被害にあわないために以下の対策が有効。

- ①常時施錠の徹底
- ②窓への補助錠や防犯フィルムの取付け
- ③防犯カメラやセンサーライトの設置

警察ではパトロールを強化しています。
不審者,不審車両を目撃した時は110番
通報をお願いします。

健康長寿チェック表_毎週チェック

- ◎体重を測りましたか。
- ◎1回30分,週2回以上の運動をしましたか。
- ◎筋力トレーニングをしましたか。
- ◎飲酒しない日(休肝日)を設けましたか。
- ◎アルコール摂取量は適切でしたか。
- ◎ストレスを解消するための活動(趣味など自分が楽しくできること)に取り組みましたか。
- ◎地域活動や趣味の教室に参加するなど人とのつながりをもちましたか。

地域の皆様へのお願い

仲町小学校児童の登下校時間帯(午前7時30分~8時)(午後3時30分~4時)にウォーキング・
買い物・犬の散歩などで地域の子どもたちを何気ない地域の目で見守るようお願いいたします。
皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

『仲町交流センターだより』はホームページからもご覧いただけます。
URL:<https://c-nakama.com/> または右のQRコードからご覧ください。

