

## ゆうゆうカフェ開催のお知らせ

### ゆうゆうカフェとは

茨城県在住の認知症の方やその家族等が自由に集えるカフェです。  
参加をご希望の方は、地域包括支援センターまでお申し込みください！

### どんなことをするの？

- ①ボランティアの人や参加者と楽しくおしゃべり
- ②認知症予防体操やレクリエーション
- ③認知症や介護について情報交換や相談



▶開催日時 令和6年5月16日(木)、7月18日(木)、9月19日(木)、11月21日(木)  
令和7年1月16日(木)、3月13日(木)

午前10時～11時30分(午前9時45分受付)

▶場所 茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 会議室3

▶申込方法 各日程、前日の正午までに地域包括支援センターへお申し込みください。

▶参加費 無料

▶その他 参加する際は体調確認を実施します。  
やむを得ない理由により、日程が中止になる場合もあります。

【申込・問合せ先】 茨城県地域包括支援センター ☎029-292-8577

### 消費生活センター

## 消費生活センターに相談しよう

消費生活センターは、自治体が運営している消費生活に関する無料の相談機関です。商品・サービスへの苦情やトラブルに関する相談に対し、消費生活相談員がアドバイスや情報提供などを行っています。また、トラブル解決のために、相談員が相談者と事業者の間に入り交渉することもあります。

消費生活で困ったときは、早めに消費生活センターに相談しましょう。

### ○相談内容

「メールやハガキで、身に覚えのない請求が届いた」「訪問販売で無料点検後に高額な契約をしてしまった」「スマホで副業サイトに登録し借金させられた」「通販でお試し1回のはずが定期購入だった」「アパートの退去時に高額な原状回復費用を請求された」「脱毛エステを中途解約したのに返金がない」など。

### ○相談を希望される方へ

契約書や納品書などの関係書類や、トラブルに至った状況についてのメモ、トラブルの要因となった商品の写真、通販利用時は注文受諾メールなどを用意しておく相談時に役立ちますので、ご準備をお願いします。

また、消費生活相談員には守秘義務がありますので、相談者の秘密は守られます。安心してご相談下さい。

**困った時は早めに消費生活センター等に相談しましょう。**

【相談・問合せ先】 茨城県消費生活センター ☎029-291-1690(直通)  
相談受付時間 午前9時～正午 午後1時～4時(土・日・祝日を除く)  
消費者ホットライン ☎188(局番なし)

### <特殊詐欺電話の被害にあわないために>

NTT東日本では二重電話詐欺被害を防止するため、以下の取組みを行っています。

- ①ナンバー・ディスプレイなどの無償化
- ②特殊詐欺対策サービスの無償化
- ③電話番号の変更に関する工事費の無償化

適用条件など、詳しくはNTT東日本 特殊詐欺対策ダイヤル(☎0120-722-455)へお問い合わせください。



## 花まる健康教室(一般介護予防事業)参加者募集

適度な運動を習慣にすることで筋力の低下を予防し、指先や頭を使うことは脳を活性化するため、認知症予防に効果があります。楽しく仲間づくりをしながら健康寿命を延ばしましょう！

### 【花まる健康教室】

コース名	内容	回数	曜日・時間	場所	定員	参加費	講師
火曜コース	運動を中心とした、介護に陥らない体づくりを目指します。	週1回 全30回	毎週火曜 14:00～15:30	茨城県総合福祉センター「ゆうゆう館」2階 多目的室	各コース 20人	6,000円	介護老人保健施設エバグリーン
木曜コース			毎週木曜 14:00～15:30				(株)スマイルハート
金曜コース			毎週金曜 13:30～14:30				茨城県社会福祉協議会

▶実施期間 令和6年6月～令和7年2月

▶対象 65歳以上の茨城県在住の方  
※運動を希望の方で医師から制限されている場合には、事前にご相談ください。

▶送迎 火曜・木曜コースはなし。金曜コースのみ要相談。

▶募集方法 ①3コースの中から1コースをお選びください。  
②申請書に必要事項を記入し、長寿福祉課へ提出してください。  
※申請書は長寿福祉課窓口(1階3番窓口)にあります。  
※ご本人の確認事項がありますので、代理による申請はできません。

▶募集期間 4月22日(月)～5月10日(金)

▶参加費 6,000円 / 30回

◆実施期間はコースにより異なるため、詳細日程や参加費の納入方法は、参加者の方に後日通知します。

【問合せ先】 長寿福祉課 ☎029-291-8407(直通)