

保健センター

中央保健センター

☎21・5354

◆①ママのふわふわシフォン
ケーキクッキング
日時 11月29日(木) 9時30分
～11時30分

場所 中央保健センター
内容 米粉のシフォンケーキ
作り

対象 乳幼児を持つ親
定員 15人(申込順)

費用 1人200円(材料費)
持物 エプロン、三角きん、
ふきん(タオル) 1枚

共催 久喜市食生活改善推進
員協議会久喜支部、久喜市久
喜母子愛育会

その他 託児有り

◆②けんこう大学「ボディバ
ランス講座in久喜」
脳卒中(脳出血や脳梗塞等)
の予防に着目した総合健康講
座を開催します。

日程 12月3日(月) 13時30分
～15時 / 12月7日(金)・10日(月)
各13時30分～15時 / 12月12日(水)
10時～12時30分 / 12月17日(月)
14時～15時30分 / 12月20日(木)
13時30分～15時30分 全6回

場所 中央保健センター
内容 運動実践、講話、調理
実習、グループワークなど

対象 市内在住者で全6回参
加できる方

定員 30人(申込順)

持物 筆記用具、運動しやすい
服装、室内用運動靴など

【①・②共通】

申込開始 11月12日(月) 9時
申込方法 直接または電話で、
中央保健センターへ

◆③お口と身体のヘルスケア
～歯周病チェックとけんこう
測定会～

日時 11月29日(木) 9時30分
～11時30分

場所 栗橋保健センター
内容 ①歯科検診、個別相談、
歯周病予防の講話とブラッシ
ング指導 ②けんこう測定会
(骨密度測定、体組成測定)

対象 おおむね40歳以上の市
内在住者

定員 ①15人 ②30人(申込
順)

費用 無料
持物 タオル、ハブラシ(①
のみ)

◆④簡単! 筋力アップ教室
筋力をつけて脂肪のつきに
くい身体をつくり、メタボを
予防・改善しましょう!

日程 12月3日・10日・17日、
平成25年1月7日・21日・28
日、2月4日・18日 各月曜日
全8回 13時30分～15時30分

場所 栗橋保健センター

内容 体組成測定、体力測定
講話、運動実践など

対象 おおむね40歳以上の市
内在住者で、運動制限がない方

定員 25人(申込順)

持物 筆記用具、運動のでき
る服装、汗拭きタオルなど

【⑤・⑥共通】

◆⑤みんなで作ろう! エン
ジョイクッキング
～低栄養に注意! 考えよう、
シニア世代の元気食～

日時 12月6日(木) 9時30分
～13時

場所 鷲宮公民館実習室
内容 講話「高齢者に多い低
栄養を防ぐ食事について」、
調理実習(豆腐バーグ、カボ
チャのスープ、旬の野菜のあ
え物、デザート)

講師 久喜市食生活改善推進
員協議会

対象 市内在住者

定員 30人(申込順)

費用 1人200円
持物 エプロン、三角きん、
ふきん、筆記用具

◆⑥申込期間 11月13日(火)～30日(金)
申込方法 直接または電話で、
鷲宮保健センターへ

くらしの
110番
情報

慎重に契約を!
インターネット接続サービス

【相談事例】

電話で、「今よりお安くな
ります!」とインターネット
接続サービスの勧誘を受け、
契約することにし、クレジッ
トカード番号を伝えた。しか
し、大手電話会社からではな
く代理店からの勧誘であるこ
とが分かり、すぐに解約を申
し出た。すると、解約料とし
て4万円を請求された。クレ
ジットカード番号が伝わって
いるので心配だ。

ましょう。

【アドバイス】

①勧誘している業者名と連絡
先を必ず確認するとともに、
回線の種類・プラン名・サー
ビス内容・代金・解約料・通
信接続状況などをじっくり検
討した上で申し込むようにし
ましょう。

②クレジットカード番号は場
合によっては個人情報となり、
不要なトラブルを引き起こす
懸念もあるので、安易に答え
ず慎重な管理をしましょう。

③インターネット接続サービ
スの契約は、特定商取引法の
クーリング・オフの対象には
なりません。しかし、接続前
であれば取り消しが可能な場
合もあり、接続後でも勧誘時
の説明に問題があった場合は
解約交渉の余地があります。

困ったときは次の窓口へ

県消費生活支援センター春日部
☎048・734・0999

※月～金曜日9時30分～16時
市消費生活相談室 25ページ

の無料相談をご覧ください。

問合せ 生活安全課市民生
活・青少年係(内線2633)