

新!

# はつらっ筋力アップ教室



埼玉県より表彰された運動教室を今年度も実施します！  
教室参加により効果のあった方が続出しています！！  
運動を始めようと思っている方、生活習慣の乱れから運動してもなかなか効果がでない方などぜひ参加してみませんか？

## ●教室の特徴●

- ・県が認めた、「効果の実証された健康プログラム」
- ・「自宅でできる個別運動プログラム」を作成
- ・体力測定、体組成測定、血液検査などを教室開始前後で行い、効果が数字でわかる！
- ・移動式筋力トレーニングマシンを導入
- ・約半年間の教室で、あなたの健康づくりを長期間サポート

などなど、他にもいろいろあります！

| 教室開催会場              | いきがいセンター                                   |                       | やまなみ会館                           | 荒川農村環境改善センター                     |
|---------------------|--------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| 実施曜日<br>および時間       | 火曜日<br>午後コース<br>(月2回)                      | 水曜日<br>午前コース<br>(月2回) | 月曜日<br>午後コース(月1回)<br>※継続コースと合同です | 木曜日<br>午前コース(月1回)<br>※継続コースと合同です |
|                     | 午前コース(午前9時30分～11時30分)、午後コース(午後1時30分～3時30分) |                       |                                  |                                  |
| オリエンテーション&<br>血液検査日 | 7月7日(火)<br>ところ：秩父保健センター                    |                       | 午前9時30分開始<br>※日時、会場が教室開催場所と異なります |                                  |
| 体力測定                | 7月21日(火)<br>ところ：スポーツ健康センター                 |                       | 午前9時30分開始<br>※日時、会場が教室開催場所と異なります |                                  |

**実施期間** ○いきがいセンター会場  
(7月～令和3年1月)  
○やまなみ会館、荒川農村環境改善センター会場  
(7月～令和3年2月)  
※日程により会場が異なります。

**対象者** 市民ならどなたでもOK！男女問わず大歓迎！！

**定員** 各コース 30人

※申し込み多数の場合は抽選

※やまなみ会館、荒川農村環境改善センターは継続コースと合わせての定員

**参加費** 無料

**申・問** 6月19日(金)までに希望する会場の保健センターへ  
または窓口にて

○いきがいセンター会場  
秩父保健センター ☎ 22-0648

○やまなみ会館会場  
吉田保健センター ☎ 77-1112

○荒川農村環境改善センター会場  
荒川保健センター事務所 ☎ 54-2231

## 秩父市版健康マイレージ対象事業



「会いたい」と言われ、連絡先を伝えてもらえという期待感からサイト利用のためのポイント代100万円を支払ったという事例が紹介されています。

**事例1** 若い女性が、偶然自分のアドレスに間違いメールを送ってきた。返信すると「厳しい親に内緒で相談にのってほしいのでチャットサイトで会話しよう」という。

「会いたい」と言われ、連絡先を伝えてもらえという期待感からサイト利用のためのポイント代100万円を支払ったという事例が紹介されています。

「サクラ」という女性と知り合った。サクラは、疑似恋愛・もうけ話の伝授・芸能人との交流などを装ったメール交換に参加させられ、不審に感じたときはすでに多額のポイントを購入してしまったケースが目立ちます。

「サクラ」という女性と知り合った。サクラは、疑似恋愛・もうけ話の伝授・芸能人との交流などを装ったメール交換に参加させられ、不審に感じたときはすでに多額のポイントを購入してしまったケースが目立ちます。

## 悪質な「サクラサイト」商法にご用心！

消費生活センターからのお知らせ

**事例2** 何気なく占いサイトに登録したところ、占い師を名乗る複数の人から次々にメールが届き、幸運をつかむための情報を送るといわれチャットサイトの利用が始まる。占いの受信や呪文の送信のため多額のポイントを購入。利用をやめようとしても「悪い運勢が出ている」と言われ不安でやめることができない。

「サクラ」という女性と知り合った。サクラは、疑似恋愛・もうけ話の伝授・芸能人との交流などを装ったメール交換に参加させられ、不審に感じたときはすでに多額のポイントを購入してしまったケースが目立ちます。

結果、自分が利用したサイトやポイントを購入した時期、金額、方法などを特定することが難しくなり、被害回復が困難になります。

**消費者へのアドバイス**  
自分に無関係なメールには絶対に返信しないようにしましょう。「サクラサイト」への誘導以外にもURLを開くことにより悪質なアプリをダウンロードさせられたり、個人情報報を抜き取られるなどの被害に遭う可能性があります。

## 秩父市消費生活センター

毎週月～金曜日(祝祭日は休み)  
午前9時～正午、午後1時～4時  
☎ 2515200