



すこやか倶楽部



札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

11月のすこやか倶楽部と 認知症サポーター養成講座の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑	11月14日(土)	14:00～ 15:30	『Cafe すこやか+新聞紙でエコバック』 新聞紙でエコバックを作ります！ 参加費200円
東区伏古7条3丁目	11月28日(土)	14:00～ 15:30	『認知症サポーター養成講座』 認知症の方をサポートするお話です
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	11月17日(火)	10:00～ 11:30	『認知症サポーター養成講座』 認知症の方をサポートするお話です
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	11月26日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『認知症サポーター養成講座』 認知症の方をサポートするお話です
4月よりふしこ地区センターで開催決定!!! 毎月第3火曜日 14:00～			
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	11月17日(火)	14:00～ 15:30	『認知症サポーター養成講座』 認知症の方をサポートするお話です
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	11月4日(水) 11月11日(水) 11月18日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当：豊嶋・岸)

ブログ更新中!!!

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸

マイナンバー制度に関する不審電話に要注意!

【全国各地でマイナンバー便乗の不審電話。数百万円の被害も】

10月から番号が通知される税と社会保障の共通番号(マイナンバー)制度をかたり、預金口座番号などの個人情報を聞き出そうとする不審な電話や訪問が全国で相次いでおります。

〈このような電話などに注意してください!〉



- マイナンバーの通知や利用、個人番号カードの交付などの手続きで、
 - ・国の関係省庁や地方自治体などが、口座番号や口座の暗証番号、所得や資産の情報家族構成や年金・保険の情報などを聞いたり、お金やキャッシュカードを要求したりすることは一切ありません。
 - ・ATMの操作をお願いすることも一切ありません。
- 電話、メール、訪問などにより、マイナンバーの安全管理対応の困難さなどを過度に誇張した商品販売や不正な勧誘などには十分注意してください。
- マイナンバーの関連であることをかたったメールが送られてきた場合、自分の勤務先など送付者が明らかなものを除き、安易に開封しないように注意してください。
- 「なりすまし」の郵便物にご注意ください!
 - ・マイナンバーは、「通知カード 個人番号カード交付申請書 在中」、「転送不要」と赤字で書かれた封筒に入って、簡易書留で各世帯に郵送されます。普通郵便でポストに入っている事はありません。また、配達員が代金を請求したり、口座番号などの情報を聞いたりする事はありません。
- 「あなたの名前やマイナンバーを貸してほしい」といった依頼は詐欺の手口です。こうした手口で、人を欺くなどして、他人のマイナンバーを取得することは法律により罰せられます。なお、不正な提供依頼を受けて自分のマイナンバーを他人に教えてしまっても、刑事責任を問われることはありません。



〈不審に思ったらコールセンターか警察へ相談を〉

不審な電話があったら、国の専用コールセンター(0570-20-0178)か、警察へ相談しましょう。