

単発講座

筋力・柔軟維持！

男性のための身体作り講座

男性限定！男性のための！身体作り講座を行います
筋力や柔軟性の維持は健康な身体を作るための第一歩です。
まだまだ元気に楽しく過ごせるよう、身体作りを始めましょう！

日 時：①3/10（月）②3/24（月）

10:00～11:30（計2回）

場 所：かがやきひろば豊野 2階 大集会室

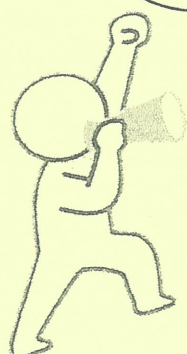
対 象：市内在住の60歳以上の男性の方

受講料：200円

定 員：15名（先着順）

講 師：林部 美代子 先生（健康運動指導士）

持ち物：運動靴、水分補給用飲み物、
スポーツタオル、マスク着用



※2月10日（月）～19日（水）の間に、
電話または直接センター窓口までお申込みください。

～感染症対策～

- ◇共用備品（道具・椅子など）はすべて消毒します。
- ◇部屋の換気を行い、前後左右の方との間隔を取り、講座を実施します。
- ◇マスクの着用をお願いします。

お申込み＆お問合せは・・・

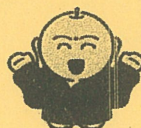
かがやきひろば豊野

（豊野老人福祉センター）

☎257-3135

（豊野町豊野624-2）

月～金 9:00～17:00 担当：富田



100 まで元気で!

～生活習慣病、腰痛・膝痛



予防はこれで安心～



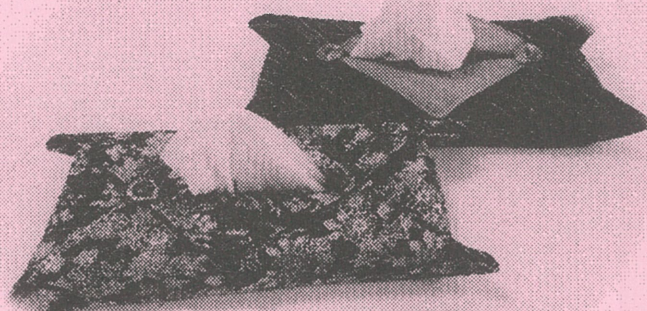
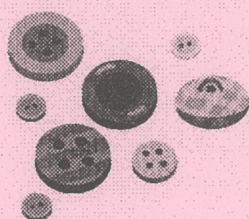
日 時	3月4日(火) 13:30～15:00
会 場	豊野防災交流センター 多目的ホール
講 師	長野市保健所 池田あゆ美 さん (理学療法士)
受 講 料	無料
募集人数	30名(先着順)
持ち物等	運動のできる服装、上履き、飲み物等
申 込 み	2月26日(水)までに窓口または電話で お申込みください。
問 合 せ	豊野防災交流センター (☎ 257-5875)



簡単・おしゃれ

ティッシュBOXカバー

手縫いで簡単に
作いましょう！！



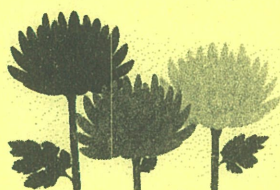
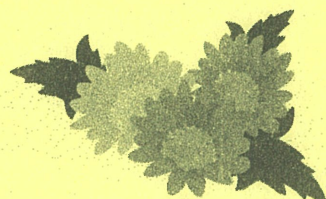
(見 本)

- | | |
|-------|--|
| 日 時 | 令和7年3月3日(月) 10:00~12:00 |
| 会 場 | 豊野防災交流センター 学習室 |
| 講 師 | リフォームの会カーネーションの皆さん |
| 募集人数 | 10名(先着) |
| 材 料 費 | 100円(当日ご持参ください。) |
| 持 ち 物 | 裁縫道具、布2枚(巾36~40cm、丈36~40cmのもの)
・100円で生地をお分けすることもできます。 |
| 申 込 み | 2月21日(金)までの平日に、窓口または電話で
お申込みください。 |
| 問 合 せ | 豊野防災交流センター (☎ 257-5875) |



ご自分の好きな菊を育ててみませんか。

楽しく育てる



菊づくり

経験者も初めての方も大歓迎！

日 程 4月から11月まで月1回開催（予定）

※決まり次第ご連絡いたします。

場 所 豊野防災交流センター

講 師 豊野町豊香会の皆さん

募集人員 10名（先着順）

材 料 費 500円（予定）

申 込 み 2月20日（木）までに窓口または電話で
お申込みください。

問 合 せ 豊野防災交流センター（☎ 257-5875）

男性介護者のつどい 料理教室

Men's Cooking

2/20 木

参加無料
先着5名

作って食べよう！

楽しく美味しく

「栄養満点！明日から作れる簡単レシピ」

一緒に作って食べよう

会場・豊野防災交流センター

調理室

10:30～12:30

持ち物：三角巾またはバンダナやタオル等

講師

社会福祉法人 賛育会

豊野事業所 栄養課主任

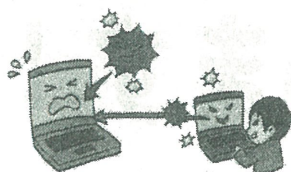
宮崎 真吾先生



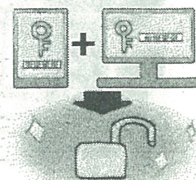
申込み

地域包括支援センター豊野サブセンター

TEL.026-219-2607



サイバーセキュリティ月間 2/1～3/18

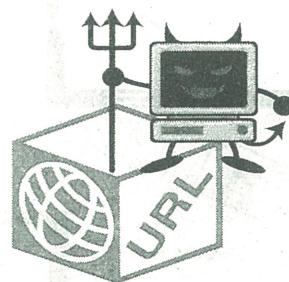
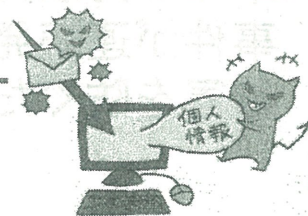


日々発展していく IT を安全に活用するには、一人ひとりがセキュリティ対策について理解することが不可欠です。

次の9項目を参考に、正しい対策を行いましょう！！

サイバーセキュリティ 9ヶ条

- 1 OSやソフトウェアを最新版に更新する
→ 更新しないと不正アクセスされるおそれが高まる
- 2 パスワードは長くて複雑なものにする/同じものを使い回さない！
→ 知らぬ間にアカウントにログインされるかも
- 3 多要素認証を利用する
→ アカウントの乗っ取りを防ぐ
- 4 偽メールや偽サイトに注意！
- 5 メールの添付ファイルやURLに注意しよう
→ 安易に開くとウィルスに感染するかも
- 6 スマホやパソコンの画面はロック！
→ 中の情報を見られてしまう
- 7 データはバックアップしよう
→ データが突然消えてしまうこともある
- 8 紛失・盗難・覗き見に注意！
- 9 わからないこと、困ったことがあるときは相談しよう！



電話でお金詐欺に注意！

電話でお金詐欺（特殊詐欺）の被害が後を絶ちません。

意識一つで皆さんの大事なお金を守ることができます。

電話でお金の話をされても焦らず家族や知人、警察にまず相談しましょう！

※犯人は警察官や市役所職員、税務署職員などを名乗ることもあります。

職業に騙されないようにしましょう！



住宅対象の強盗事件が連続発生しています!!

本年9月以降、関東地方で、複数の犯人による住宅対象の強盗事件が連続発生しています。

被害を防ぐため、できることから防犯対策をしましょう。

窓ガラスに防犯フィルムや補助錠をつけて「簡単に割られない」「簡単に侵入されない」対策を!

防犯カメラやセンサーライトを設置して警戒力をアップ!

電話で家族構成などを聞かれても答えない!

万一、侵入されてもすぐに通報できるよう、携帯電話は手が届く所に!

突然訪問してきた水道工事やリフォームをかたる業者を安易に家の中に入れない!
インターホンで相手を確認しましょう!

犯人は、下見をすることがあります。
不審な人・車を見たら警察に通報を!