

# 31年度 老人いこいの家講習会

区内在住の60歳以上のかたを対象に、初めてのかたにも分かりやすい講習会を開催します。  
 圏高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9719)

会場・講習名 下表のとおり  
 期間 5月～32年2月  
 費用 材料費・テキスト代は自己負担  
 ●回数は種目により異なります  
 ●各講習は定員(抽選)があります  
 ●開催は変更になる場合があります

**申し込み方法**  
 往復ハガキに、希望会場(老人いこいの家名)、講習名(同一講習は1カ所のみ申し込み可)、住所、氏名(ふりがな)、電話、年齢、性別、老人いこいの家利用証の有無、老人クラブ加入の有無を書いて、3/15(必着)までに、高齢福祉課いきがい支援係(〒153-8573 目黒区役所〈住所不要〉)へ。ハガキ1枚で1講習の申し込み。結果は3月末に通知予定

会場 老人いこいの家名(所在地・電話)	講習名(毎月の開催日)
駒場(駒場1-26-6・☎3468-8834)	折り紙(②火・午前)、楽しい絵手紙(③金・午前)、歌声教室(④月・午前)
菅刈(青葉台2-10-18・☎3461-7250)	楽しい生け花(①月・午前)、シャンソンとポピュラー(①金・午前)
東山(東山2-24-30・☎3715-1868)	歌を楽しもう(②金・午後)、ストレッチ体操(③水・午後)
烏森(上目黒3-44-2・☎3719-0595)	ポンポン体操(②火・午前)、音楽教室(④金・午前)
上二(上目黒2-10-4・☎3715-8282)	シャンソンとポピュラー(③火・午前)、手品(③木・午前)
田道(目黒3-1-18・☎3712-6874)	脳トレ塗り絵(②月・午後)、らくらくポンポン体操(④月・午前)
三田分室(三田2-10-33・☎5721-2304)	愛唱歌を歌おう(②金・午後)、楽しいリラククス体操(③火・午後)
下目黒(下目黒2-20-19・☎5496-5814)	気功(①水・午前)、音楽教室(④火・午後)
不動(下目黒6-8-23・☎3793-9431)	楽しいストレッチ(②火・午前)、昭和歌謡と童謡を歌おう(③木・午前)
上目黒(上目黒4-18-15・☎5704-0350)	立体カード作り(②火・午後)、皆で歌おうポップスコラス(②金・午後)
中町(中町1-6-19・☎3714-7057)	経絡ストレッチ(①木・午前)、折り紙(③金・午前)
五本木(五本木2-11-29・☎3719-3943)	骨盤体操(①月・午前)、色鉛筆画(②月・午前)

※(①月・午前)は、第1月曜日の午前の開催を表します

会場 老人いこいの家名(所在地・電話)	講習名(毎月の開催日)
鷹番(鷹番3-17-20・☎3715-9235)	簡単クラフトバンド手芸(①月・午後)、気功(①火・午後)
月光原(目黒本町4-16-18・☎3714-0634)	歌を歌おう(③木・午前)、手品(④火・午前)
向原(目黒本町5-22-11・☎3794-5442)	スローエイジング体操(①火・午前)
碑(碑文谷2-16-6・☎3792-0770)	気功(③水・午前)、絵手紙(③金・午前)
原町(原町2-2-14・☎3716-6006)	ポピュラーと懐かしの歌(①火・午後)、脳と体のトレーニング(④木・午前)
大岡山東(碑文谷3-15-5・☎3792-8518)	フォークダンスを楽しもう(①木・午後)、楽しむ歌(②月・午後)
平町(平町2-4-10・☎3723-5358)	しなやか体操(①火・午前)、古布でつるし飾り(②水・午前)
中根(大岡山1-37-2・☎3725-8666)	タイチーフィットネス(③水・午前)、童謡と愛唱歌を楽しもう(④木・午前)
自由が丘(自由が丘1-23-26・☎5701-1621)	骨盤体操(③火・午前)、簡単クラフトバンド手芸(③金・午後)
宮前分室(八雲3-22-15・☎3723-7105)	楽しいチェアヨガ(①木・午前)、楽しい絵手紙(④木・午前)
八雲(八雲1-10-5・☎3718-0639)	太極拳(①火・午前)、デッサンの基本(①金・午前)、歌を楽しもう(②水・午後)
東根(東が丘1-7-14・☎3795-4446)	優しいストレッチ(①火・午後)、歌を歌って元気になろう(③金・午後)

## 会食サービス(4~9月分)をご利用ください

地域のかたと一緒に、栄養バランスのとれた食事を取り、食生活の改善を図ります。栄養相談も実施します。  
 圏高齢福祉課いきがい支援係 (☎5722-9837)

対象 区内在住で次のいずれかに該当するかた  
 ①65歳以上で一人暮らし②世帯全員が65歳以上  
 ③日中、65歳以上のかたのみになる  
 申し込み方法 3/8までに、総合庁舎本館2階高齢福祉課、各包括支援センター(下表)、各会場(右表)の窓口へ


北部包括支援センター	大橋1-5-1 クロスエアタワー9階
東部包括支援センター	総合庁舎本館1階
中央包括支援センター	中央町2-9-13 食販ビル内
南部包括支援センター	碑文谷1-18-14 碑小学校内南西側
西部包括支援センター	柿の木坂1-28-10

会場	日時(祝・休日を除く)	定員(抽選)	費用
高齢者センター (目黒1-25-26 田道ふれあい館内)	毎週月または木曜日 12:00~13:00	各20人	1回 400円
特別養護老人ホーム中目黒 (中目黒5-7-35)	毎週火曜日 12:00~13:00	各15人	
特別養護老人ホーム東山(東山3-24-6)	毎週木曜日 12:00~13:00		
特別養護老人ホーム東が丘 (東が丘1-6-4)	毎週金曜日 12:00~13:00	30人	
奈古味(目黒本町5-33-1)	毎週水曜日 17:30~18:30		

## 詐欺が多発しています！ ご注意ください


30年に区内で発生した特殊詐欺の被害は61件、被害総額は約1億3,000万円です。犯人は、さまざまな口で、言葉巧みにお金をだまし取ろうとします。  
 圏生活安全課生活安全係 (☎5722-9667)

**ニセモノにご用心**



医療費の還付があるのでATM(現金自動預払機)に行ってください

**ATMで還付金の手続きはできません**



捜査に必要なので銀行名・暗証番号などを教えてください

**警察官が銀行名や暗証番号などの個人情報を聞くことはありません**

**手紙などが送られるケースも発生**

「国民訴訟お客様管理センターです。〇〇の件について差し押さえします」など、実際に存在するような公的機関の名をかたり、不安をあおる文面の手紙などが送られるケースもあります。

**身に覚えのない請求(架空請求)に応じる必要はありません。連絡をしてしまうと詐欺の標的になってしまいます**

尚、ご連絡なき場合、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち合いの元、給料差し押さえ及び、動産、不動産の差し押さえを強制的に履行させて頂きますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただくようお願い致します。

実際に送られてきた手紙

東京都目黒区 管理番号 111510 平成30年10月31日

組合費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ

この後、ご通知しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、会いは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴訟が提起された事実をご通知致します。管理番号(わ)1510 裁判取り下げ最終期日を過ぎて訴訟を開始させていただきます。

尚、ご連絡なき場合、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち合いの元、給料差し押さえ及び、動産、不動産の差し押さえを強制的に履行させて頂きますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただくようお願い致します。

裁判取り下げなどのご指摘に関しては当局にて受け回っておりますので、職員までお問合せ下さい。

なお、書面での送達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。

取り下げ最終期日 平成30年10月31日

法務省管轄支局 国民訴訟連絡センター  
 東京都千代田区田原1丁目1番1号  
 取り下げ等のお問合せ窓口 03-3555-0000  
 受付時間 9:00~18:00(土日、祝日除く)

少しでも不安を感じたらすぐに目黒警察署(☎3710-0110)、碑文谷警察署(☎3794-0110)に連絡を!