

第3期ストレッチ感覚の ヨガ体操講座(全8回) 受講者募集

美容と健康のためにヨガ体操をはじめませんか。

ストレッチで筋肉を伸ばし、ヨガの特徴である呼吸法を練習して、全身の血流を整え新陳代謝機能を改善し自律神経のバランスを整えます。



また、ツボを刺激することで身体の凝り等を予防する効果があります。(講師:永留さん)

日時=10月22日(月)~12月10日(月)の毎週月曜

(A) 午前の講座:10時~11時15分

(B) 午後の講座:13時~14時15分

場所=市民交流館(高田町)1階集会室

定員=(A)(B)各15人

費用=4,500円

対象=市内在住・在勤の成人で、ヨガ初心者・身体の硬い人・ヨガに興味のある人(妊娠中の方はご遠慮ください)

申込・問合せ=9月13日(木)の9時~17時までに、官製ハガキに住所・名前を記入して、市民交流館(☎51-1155)へ

郵送の場合は、往復ハガキに、受講時間(A午前/B午後)・住所・名前(ふりがな)・性別・年齢・電話番号を記入して、9月13日(木)必着で、市民交流館(〒639-1132高田町92-16)へ郵送

※定員を超えた場合は、9月14日(金)に抽選し、結果をハガキで通知します。

※申し込みが、10人以下の場合は、開講を見合わせる事があります。

「ととランド」 9月23日(日)から開催

現在、子育て支援事業として「親子たんとん広場」や「きんっと広場」等を平日に開催していますが、このたび、これに加え、日曜日に「ととランド」を9月23日(日)から開催します。日曜日が休日のお父さん、平日に子育て広場に行けないお母さんもぜひ好きな時間に気軽にお越しください。

開催日時=毎週日曜日10時~15時

場所=片桐地区公民館 和室

対象=おおむね3歳まで

※安全確保のため入場人数を制限させていただく場合があります。

問合せ=こども福祉課 子育て支援係(内線526)

■くらしのインフォメーション■

ひとりで悩まないで

わたしたち
にご相談ください!



『自然災害』に見る
消費者トラブル

大和郡山市消費者センター
☎53-1583(直通)
相談受付 月~金曜
9時~16時

地震、台風、大雨、大雪など自然災害が毎年のように発生しています。新聞やテレビで大きく報じられると、被害の大きさや深刻さが注目されますが、災害に便乗した悪質商法や消費者トラブルも発生しています。被災地で相談された事例を紹介します。

【事例】

屋根にブルーシートを張る工事を依頼したいと思っていたところ、飛び込みで訪問した業者から「大変混んでいるので今日中に契約してほしい。見積もりは出せない」と言われた。この業者と契約して大丈夫だろうか。

具体的な工事内容を説明しないまま、契約を急がせて、後日、高額な費用が請求される場合があります。契約をする前に契約内容や費用をしっかりと確認しましょう。できれば複数の業者から見積もりを取って比較しましょう。訪問販売で契約したものであれば、契約後8日以内であればクーリング・オフができます。契約書面を受け取っていない場合や記載内容に不備がある場合もクーリング・オフができます。

【事例】

地震で借家が壊れたので家主に修理を求めたが、なかなか修理してくれない。それどころか退去を求められ、敷金も返さないとされた。

修理をすれば住める状態であれば賃貸借契約は継続しているので、退去する必要はありません。家主には借家を住める状態にする義務がありますので家主に修理を求めることになります。建物が全壊し、住めなくなったときは賃貸借契約が終了します。その際、家賃滞納など特別の事情がない限り敷金の返還を求めることができます。

それ以外にも、市役所の職員を名乗り電話や訪問で義援金を募るケースも報告されています。市役所の職員が戸別に義援金を集めることはありません。くれぐれも注意しましょう。

◆9月6日(木)~7日(金)

南部公民館図書室は空調工事のため閉室します。(図書館)