

私は大丈夫かな？ まずはチェック

東京大学高齢社会総合研究機構が開発した「フレイルチェック」プログラムにより、市民の「フレイルサポーター」が心身の状態を確認します。

日程	時間	会場	内容
10月10日(金)、20日(月)、 11月25日(火)、 12月15日(月)	13時30分 ～15時45分	市役所市民室	・フレイルに関する質問票への回答 ・体の測定（5項目）と結果説明 ①滑舌 ②片足立ち上がり ③握力 ④ふくらはぎ周囲長 ⑤体組成計による手足の筋肉量
令和8年1月16日(金)		本納公民館	
2月12日(木)		五郷福祉センター	
3月11日(水)		東郷福祉センター	

◆対象 60歳以上の市内在住者
◆定員 各回15人（申込順）

◆費用 無料
◆申込 電話・FAX・メールにて

申込み・問合せ 高齢者支援課地域包括支援室（2階）
 ✉houkatu@city.mobara.chiba.jp ☎(20)1583 FAX(20)1610

令和7年度消費生活講座を開催します！

消費者被害にあわないポイントや、消費生活に関する情報などを学ぶ講座（全3回）を開催しますので、ぜひご参加ください。

	日程	時間	会場	内容
第1回	9月18日(木)	13時30分～ 15時	市役所1階 101会議室	豊かな老後のために知っておきたいこと 講師：金融経済教育推進機構（J-FLEC）
第2回	10月16日(木)		市役所5階 502会議室	自然災害とお金の話 講師：千葉県金融広報委員会・ 金融経済教育推進機構（J-FLEC）
第3回	11月11日(火)			こんな手口にだまされない！ 消費者トラブル注意報2025 講師：茂原市消費生活センター 消費生活相談員

◆対象 市内在住で原則3日間受講可能な方
◆定員 30人（申込順）
◆受講料 無料
◆申込方法 電話または窓口にて



※各回とも、定員に余裕があれば参加できますのでお問い合わせください。

申込み・問合せ 生活課（2階） ☎(20)1505 FAX(20)1600