

総合生涯学習プラザの トレーニングマシンをリニューアル

開館10周年を迎えた総合生涯学習プラザ。今春に、トレーニング室の機器を交換するとともに、新たな機種を追加し、リニューアル。これまで以上に充実したトレーニングが可能です。詳しくは同プラザ☎487-3719へ。



●新しい機器(6種類)●



クロスレーナー

クロスカントリーの様な動きで全身の筋肉を刺激する有酸素運動マシン。



ラットプルダウン

広背筋のトレーニングをより効果的に行えるマシン。背中の幅を広げ逆三角形の体形を目指したい人、背中をスッキリさせたい人にオススメ。



ヒップアダクター・アブダクター

太ももの内側と外側を鍛えます。太ももを引き締めるだけでなく、下半身の強化、姿勢改善にもつながります。



トorsoローテーション

腹筋側部(腹斜筋)を鍛えます。ウエストのくびれづくりには効果絶大。



バックエクステンション

腰の筋肉(脊柱起立筋)を鍛えます。ウエストのくびれづくりや姿勢改善に必要なトレーニング。



アブドミナルベンチ

腹筋を鍛えます。利用者が多いので、既存のものに加え1台追加しました。

| 利用料金 | 個人利用 | 利用時間 | 15～64歳 | 4～14歳 65歳以上 |
|------|--------------------------|----------------------------------|--------|---------------------|
| | プール、 トレーニング室、 スタジオ | | 2時間/回 | 500円 |
| | | 定期券/月 | 5,000円 | 2,500円 |
| | | 定期券/月 平日午後5時～9時、 土曜・日曜日、祝日 | 3,000円 | 1,500円 (65歳以上のみ) |

施設案内

- 【所在地】ゆりのき台3-7-3
(東葉高速線八千代中央駅から徒歩5分)
- 【開館時間】午前9時～午後9時
- 【休館日】①火曜日(火曜日が祝日の場合は次の平日)
②12月29日～翌年1月3日
- 【駐車場】95台(障がい者4台含む)。
2時間まで無料。以後30分ごとに100円

●その他の施設●

総合生涯学習プラザには、トレーニング室以外にもプールやアリーナ(体育館)などのスポーツ施設、研修室、多目的ホールなどの文化施設があります。ぜひご利用ください。詳しくは、同プラザホームページから確認できます。

広告

広告

**架空請求が増えています
身に覚えのない請求にご注意を**

- 利用した覚えがない有料動画サイトの利用料金などを請求するメールやはがきが届いた
- インターネットを利用中に画像などをクリックしただけで、いきなり登録が完了し、料金請求画面が表示された

このような全く根拠のない架空請求が増えています。いろいろな手口があり、内容も巧妙化しています。いずれも「すぐに支払わなければ法的手続きをとる」などと脅して不安をあおり、連絡するように促すものです。

■無視しましょう 身に覚えのない請求に応じる必要はありません。無視してください。連絡をすると、巧みな言葉で個人情報聞き出され、脅されたり、請求に応じて金銭を支払うと、さらに請求されることがあります。

■被害解決をうたう業者にご注意を 架空請求の画面を見て、慌ててインターネットで検索し、見つけた公的機関と思われる相談窓口に連絡したところ、「解決のためには費用が必要」と言われたなどの事例が発生しています。このような場合、相談機関を名乗りながら、実は探偵業者などであることが多いようです。慎重に確認し消費生活センターなどの公的な機関に相談しましょう。ご相談は、消費生活センター☎485-0559へ。

マイナポータルの本格運用が始まります

マイナポータルは、国が中心となって運営するインターネット上のポータルサイトです。マイナポータルでは、行政機関などが保有する自分の特定個人情報や行政機関同士がやり取りした履歴を確認できます。また、子育てに関する各種手続やサービスの検索、オンライン申請に加え、自分に合ったサービスのお知らせ機能を利用することができます。

マイナポータルの利用には、マイナンバーカードのほかパソコン、ICカードリーダーが必要になります。パソコンをお持ちでない人でも利用できるよう、市役所や支所などに順次端末を設置する予定です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(総務課)

**環境作品展～八千代の自然・
グリーンカーテン～の開催**

市内の自然風景や生き物、谷津・里山やほたるの里、グリーンカーテンなどをテーマにした写真や絵画など、公募した作品を展示します。

▶日時 9月21日(木)～29日(金)午前9時～午後8時(最終日のみ正午まで) ▶場所 オーエンス八千代市民ギャラリー第3・4展示室
(環境政策室)